

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

**URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI**

“ Tibbiy bilim asoslari” kafedrası



“ Valeologiya asoslari” fani bo'yicha

MA'RUZALAR MATNI.

Bakalavriyat: barcha yo'nalish talabalari uchun

Tuzuvchi:

o'qit. Sultonmurodova M

Urganch – 2012

MUNDARIJA

1	Namunaviy fan dastur.....	4
2	Ishchi dastur	14
3	Ta`lim texnologiyasi.....	36
4	Testlar.....	39
5	Nazorat uchun savollar.....	51
6	Umumiy savollar.....	55
7	Tarqatma material.....	58
8	Glassoriy.....	67
9	Referatlar mavzulari.....	68
10	Adabiyotlar ro`yhati.....	69
11	Tayanch konspekt va tushunchalar.....	70
12	O`quv materiallari (ma`ruza matnlari, o`quv qo`llanmalar).....	86
	1- Ma`ruza Kirish. Valeologiyaning nazariy-metodologik asoslari.....	87
	1.1. Kirish ma`ruzani o`qitish texnologiyasi	87
	2- Ma`ruza Valeologik yonalishar: pedogogik,ekologik va ijtimoiy valeologiy	109
	2.1-. Axborot ma`ruza orqali o`qitish texnologiyasi.....	109
	3-Ma`ruza. Valeologik yonalishar: pedogogik,ekologik va ijtimoiy valeologiya	125
	3.1- Axborot ma`ruza orqali o`qitish texnologiyasi.....	125
	4- Ma`ruza. Inson salomatligi.Sog`lom va kasal organizm xaqida	145
	4.1- Axborot ma`ruza orqali o`qitish texnologiyasi.....	145
	5-Maruzaa. . Inson salomatligi.Sog`lom va kasal organizm xaqida.....	166
	5.1–Axborot ma`ruza orqali o`qitish texnologiyasi.....	167
	6- Ma`ruza. Soglom turmush tarsi va uni tashkil etuvchi tarkibiy qismlar	179
	6.1 Axborot ma`ruza orqali o`qitish texnologiyasi.....	179
	7- Ma`ruza. Soglom turmush tarsi va uni tashkil etuvchi tarkibiy qismlar	199
	7.1 Axborot ma`ruza orqali o`qitish texnologiyasi.....	199
	8.1- Ma`ruza. Inson salomatligi va zararli odatlari	210
	8.1 Axborot ma`ruza orqali o`qitish texnologiyasi	210
	9- Ma`ruza Gihvandlik va toksikomaniya.....	229
	9.1 Axborot ma`ruza orqali o`qitish texnologiyasi.....	229
	10- Ma`ruza OITS hadida tushuncha. OITS profilaktikasi va diagnostikasi. OIV–orttirilgan immunitet virusi	243
	10.1. Axborot ma`ruzani o`qitish texnologiyasi	243
	11- Ma`ruza .Aholi reproduktiv salomatligini mustahkamlash masalalari	263
	11.1 axborot ma`ruzani o`qitish texnologiyasi	263
	12- Ma`ruza Aholi reproduktiv salomatligin mustahkamlash masalalari	275
	12.1. axborot ma`ruzani o`qitish texnologiyasi	275
	13- Ma`ruza.Ovqatlanish. Organizmda mikroelemenlar va vitaminlar tanqisligi..	299
	13.1. Axborot ma`ruzani o`qitish texnologiyasi	299

	14-Ma'ruza O'vqatlanish. Organizmda mikroelementlar va vitaminlar tanqisligi	321
	14.1 Ahborot-tehnologiya vositasida o'qitish xnologiyasi vositasida o'qitish texnologiyasi	321
13	Amaliy mashg'ulot.....	-
14	Referat ish mavzulari.....	-
15	Xorijiy manbalar.....	331
16	Annotatsiya.....	340
17	Muallif haqida malumot	341
18	Foydali maslaxatlar.....	341
19	Normativ xujjatlar	344
20	Baxolash mezon.....	346

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА УРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

Рўйхатга олинди

№ БД-1.13-1

2011 йил “8” 11

Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта
махсус таълим вазирлигининг 2011 йил
17 сентябрдаги 392-сон буйруғи билан
тасдиқланган

TAJRIBA-SINOV

Валеология асослари

курсдан намунавий
ДАСТУР
(бакалавр йуналиши учун)

TOSHKENT-2011Y.

Мазкур намунавий дастур Олий ва урта махсус, касб-хунар таълими вазирлиги методик бирлашмалари фаолиятини мувофиқлаштирувчи кенгашнинг 2011 йил 9 сентябрдаги 3-сон мажлис баёни билан тажрибавий дастур сифатида мулжалланган. Ушбу дастур “Валеология асослари” курсидан бакалаврнинг тайёргарлик даражаси ва зарурий билимлари мазмунига қўйиладиган талаблар асосида тайёрланган. Тажрибавий дастурни келгусида тулдирилган ва бойитилган ҳолда чоп этиш заруратини ҳисобга олиб, фикр-мулоҳазаларингизни қўйидаги манзилга юборишингизни сураймиз:

Тошкент шаҳар, 2-Чимбой кучаси 96-уй, Олий ва урта махсус таълим вазирлиги “Маънавий-ахлоқий тарбия” бошқармаси, тел: 246-10-58, 246-10-54.

Фаннинг укув дастури Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университетида ишлаб чиқилган.

Тузувчилар:

Шарипова Д. - педагогика фанлари доктори, профессор (ТДПУ)

Фузаилова Г. - тарих фанлари номзоди, доцент (ТДПУ)

Шахмурова Г. - биология фанлари номзоди, доцент (ТДПУ)

Тоирова М. - биология фанлари номзоди, доцент (ТДПУ)

Маннапова Н. - катта уқитувчи (ТДПУ)

Арбузова Г. - катта уқитувчи (ТДПУ)

Туркменова М. - уқитувчи (ТДПУ)

Такризчилар:

Ахмедова Д. - тиббиёт фанлари доктори, профессор (ССВ)

Содиқова Г. - педагогика фанлари номзоди, доцент (ТДПУ)

Курснинг укув дастури Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети Илмий кенгаши томонидан тавсия этилган (2011 йил 25 августдаги 1-сон баённома).

Кириш

"Валеология" – бу инсон саломатлиги тугрисидаги фан булиб, инсон камолотининг мухим таркибий кисмини, хукукий ва ижтимоий-иктисодий ривожланишини урганади. Мустакиллик эълон килинган кундан бошлаб, маънавий ва жисмоний соғлом авлодни вояга етказиш, тарбиялаш, хар томонлама баркамол шахсни шакллантириш гоёси давлат сиёсати даражасига кутарилди. Мазкур гоё шарофати билан давлат микёсида боскичма-боскич максадга йуналтирилган тадбирлар утказилмоқда. Соғлом авлод гоёсини амалга оширишда куйидаги йуналишларга алохида еътибор каратилмоқда:

- миллий генофондни саклаш, миллий менталитетни кучайтириш;
- жисмоний ва маънавий жихатдан соғлом авлодни тарбиялаш;
- еркин ва мустакил, кучли ва софдил авлодни устириш;
- иктидорли ва соғлом фикрли, тугри мулохаза юритувчи еркин ёшларни тарбиялаш.

Бу гоёлар талабани жисмоний, психологик саломатлик асосида соғлом турмуш тарзи куникмаларига ургатиш, организмнинг умумий ва репродуктив саломатлиги билан таништириш, бундан ташкари баркамол авлодни шакллантириш, шахс ва миллат саломатлигини саклаш ва мустахкамлаш йуналишига мос келади. Валеология асослари курси талабага инсон саломатлигига конструктив ёндашишни ургатиш оркали саломатликни саклаш ва мустахкамлашнинг фаол стратегиясини шакллантириш имконияти юзага келади. Саломатлик инсонда рухий, жисмоний ва физиологик сифатларнинг ривожланганлиги булиб, макбул даражадаги ишчанлик кобилияти ва умрнинг максимал давомийлиги мухитида ижтимоий фаолликни саклаб колишга еришишдир. Валеология - "саломатлик", "соғлом булиш" маъноларини билдириб, соғлом авлодни тарбиялаш масалаларини хал етишда зарур урин егаллайди. Бу уринда педагогнинг вазифаси хар бир болага уз-узининг ва имконият даражасида атрофидагиларнинг саломатликларни саклаш ва мустахкамлаш куникма ва малакаларини сингдиришдан иборат. Тарбия институтларимиз (оила – таълим муассасалари – махалла, мактабдан ташкари таълим ва б.) хар бир бола, усмир, йигит-киз ва катталарда соғломликнинг мухим таркибий кисмлари: фаол харакатли режим, чиникиш, жисмоний маданият ва спорт билан шугулланиш сифатида акс етадиган соғлом турмуш тарзини ташкил етиш ехтиёжини

шакллантириши ва ривожлантириши зарур. Овкатланиш, меҳнат ва дам олиш гигиенаси, шахсий ва умумий гигиена, кундалик режим, шахсий ва жамоатчилик гигиенаси талабларига риоя қилиш, атрофимиздаги олам (экология ва саломатлик)ни асраш, зарарли одатларнинг олдини олиш, психогигиена талабларига амал қилиш тарбиячи ва тарбияланувчилар орасида ҳамкорлик педагогикаси муносабатлари заруриятини тақозо этади. “Валеология асослари” курсининг предмети алоҳида инсон саломатлигини олий ҳаётий кадрият сифатида билдирувчи категория тарзида урганиб, бошқа фанлардан фарқли равишда, у инсон соғлигига моҳияти, даражаси ва сифатини аниқлаш мумкин бўлган, физиологик, психологик ва ижтимоий башорат қилинадиган мустақил категория сифатида қарайди. Дастурда талабаларнинг соғлом турмуш тарзини шакллантириш, валеологиянинг назарий-методологик асослари ва унинг педагогик, экологик, ижтимоий, оилавий йуналишлари қабилар, шунингдек таълим жараёни ишчи-роқчиларининг соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш асослари билан таништиришга алоҳида эътибор қаратилди.

Уқув курсининг максоди ва вазифалари

Курсни ўқишдан максод - инсон ҳаётий фаолияти ирсий механизмлари ва захираларининг оқилона татбиқи ва муҳит ички ва ташқи шароитларига унинг мослашувчанлик имкониятлари ҳамда саломатликни шакллантириш қонуниятларини ургатиш, саломатликни шакллантириш, сақлаш, мустаҳкамлаш йуллари ва чора-тадбирлари ҳақида билимлар бериш орқали саломатликни сақлашга масъулият билан ёндашиш қуникмаларини шакллантиришдан иборат.

Валеология асослари курсининг вазифалари:

- талабаларда саломатлик даражаси ҳамда сифатини баҳолаш методларига оид амалий, тадқиқотчилик билим ва малакаларини шакллантириш;
- саломатлик ва соғлом турмуш тарзи фалсафасини шакллантириш;
- саломатликни сақлашга қаратилган муҳит яратиш;
- талабаларда тиббий-гигиеник маданиятга оид билим ва малакаларни таркиб топтириш;
- ёшларни соғлом оила қуришга тайёрлаш.

Курс бўйича талабаларнинг билими, қуникма ва малакасига қўйиладиган талаблар

Курсни ўзлаштириш жараёнида амалга ошириладиган масалалар доирасида бакалавр:

- фаннинг характерли белгилари, жамиятда тутган урни;
- таълимий-тарбиявий жараённинг соғломлаштирувчи йуналиши;
- биологик ижтимоий омилларнинг саломатлик ҳолатига таъсири;
- экологик валеология муаммолари;
- соғлом турмуш тарзининг асосий таркибий қисмлари;
- зарарли одатларнинг инсон саломатлигига таъсири;
- ОИВ/ОИТС касаллигининг белгилари ҳақида билимга ега бўлиши керак.
- аҳоли саломатлигини сақлашга тугри ва масъулиятли муносабатда бўлиш ва соғлом турмуш тарзи ҳамда жисмоний маданиятни оширишга

йуналтирилган хаётий фалсафани шакллантириш;
– соғломлаштириш фаолиятида валеологиянинг асосий қонуниятларидан фойдаланиш;
– соғликни сақлаш мухитини яратиш;
– саломатликни таъхислаш шакл ва услубларини қуллаш билиш;
– ақлий ва жисмоний ишчанлик ҳолатини аниқлаш;
– табиатни асраб-авайлаш, уни муҳофаза қилиш;
– уз соғлиги ва ён-атрофидагилар саломатлигини сақлаш;
– турли касалликлар ва зарарли одатларнинг олдини олиш;
– соғлом турмуш тарзининг таркибий қисмларини шакллантириш;
– ОИТСни таъхислаш ва олдини олиш;
– аҳоли репродуктив саломатлигини мустаҳкамлаш;
– микроэлементлар ва витаминлар танқислиги ҳолатининг олдини олиш;
– соғлом авлодни шакллантириш, оналар ва болалар саломатлигини муҳофаза қилиш қуникмаларига ега бўлиш керак.

Курс буйича билим, қуникма ва малакаларни узлаштириш натижасида талаба соғлом турмуш тарзи тамойилларини егаллаши орқали шахсий саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш қучаяди, бўлуси касбий фаолиятида узи ва атрофдагиларнинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга масъулиятли муносабат қуникмасига ега бўлади.

Курснинг укув режадаги бошқа фанлар билан узаро боғлиқлиги ва услубий жихатдан узвий кетма-кетлиги

Умумий физиология, анатомия, гигиена, генетика, педагогика, психология, экология каби фанларнинг дастурлари билан узвий боғлиқ ва услубий жихатдан узаро бир-бирини тулдиради. Курсни укутишда, шунингдек тиббий назария муаммоларини урганувчи фанларни укутишнинг замонавий назариялари ва қоидаларига таянилади.

Курснинг ишлаб чиқаришдаги урни

Валеология асослари курси инсон саломатлигини сақлашга қаратилган бўлиб, инновацион жараёнларининг бир йуналиши ҳисобланади. Глобализм жараёнлари чуқурлашиб бораётган ижтимоий-иқтисодий ривожланишнинг ҳозирги босқичида аҳоли саломатлигини химоя қилиш ҳал қилувчи аҳамият касб етмоқда. Шу жумладан, мазкур курс мутахассислик йуналишларига боғлиқ амалий фаолият учун назарий, услубий ва илмий асосларни мустаҳкамлашга хизмат қилади. Бу еса ушбу курсни урганишнинг амалий аҳамиятини узида акс еттиради.

Курсни укутишда замонавий ахборот ва педагогик технологиялар

Бакалаврнинг мазкур курсни юқори даражада узлаштиришлари учун укутишнинг илғор ва замонавий усулларидан фойдаланиш, янги ахборот технологияларини ушбу жараёнга тадбиқ етиш муҳим аҳамиятга егадир. Курсни укутишда қурғазмалар қуроқлар, тарқатма материаллар интерактив ва масофавий укутиш усулларидан кенг фойдаланилади. Валеология асослари курси машғулотлари педагогик технологиялар асосида яратилган муқтимедиялар, укув кинофилмлари, муляж (мум шаклдаги модел)лар,

графиклар, жадваллар, рангли плакатлар куринишидаги кургазмаликуруоллардан фойдаланган холда олиб борилади.

Асосий кисм

Валеологиянинг назарий - методологик асослари

Валеология – саломатлик хакидаги фан, унинг предмети, максоди, вазифалари, бошка предмет (фан)лар билан алокаси. Саломатлик тушунчаси ва «меъёрлар». Фаннинг шаклланиш тарихи. Саломатликка хавф солувчи асосий омиллар. Саломатликни ташхислаш, шакллар ва услублар. Тадкикот услублари, амалиёт билан алокаси. Жисмоний, рухий, индивидуал ва ижтимоий саломатлик тушунчаси. Предметнинг кушган хиссалари. .. Замонавий олимларнинг Валеология фанига кушган хиссаси..Предметнинг методологик асослари. Халк педагогикаси - Абу Али ибн Сино, Ар-Розий таълимоти. Мустакиллик йилларида кабул килинган ижтимоий дастурларнинг халк саломатлигини мустахамлашдаги урни ва ахамияти.

Валеологик йуналишлар: Педагогик, экологик ва ижтимоий валеология.

Саломатликка таъсир курсатадиган турли хил юкламалар. Юкламалар тартиб-коидаси. Таълимий-тарбия жараёнининг соғломлаштирувчи йуналиши. Йил, хафта, кун давомидаги аклий ишчанлик кобилияти. Ёшга доир рухий ва функционал хусусиятлар. Укитиш шароитларига нисбатан (ёритиш, иситиш, шамоллатиш) гигиеник талаблар. Организм ва мухит. Биологик ижтимоий омилларнинг саломатлик холатига таъсири. Биотик ва абиотик омиллар. Биоритмлар хакидаги тушунча. Иклимий омилларнинг саломатликка таъсири. Атроф-мухит мухофазаси. Табиатни асраб- авайлаш, уни мухофаза килишга доир хулк-атворни шакллантириш. Тупрок, сув ва хава гигиенаси. Инсон экологияси ва куникма. Экологик валеология муаммолари. Инсон экологияси ва касалликлар. Узбекистон ахолисининг саломатлик холати. Мухитнинг ижтимоий омиллари. Демографик омилларнинг организмга таъсири. Бозор иктисодиёти шароитларига утиш даврида укув муассасалари. Соғликни саклаш тизимидаги кайта куриш ва ислохотлар. Валеологиянинг ижтимоий, гигиеник ва экологик муаммолари. Жамиятда фаол шахсни тарбиялаш ва ривожлантириш. Шахснинг жисмоний, рухий ва ижтимоий ривожланиши, жамиятда одоб-ахлоқ коидаларини бажариш асосида шахсни ижтимоий тарбиялаш куникмаси.

Инсон саломатлиги. Соғлом ва касал организм хакида

Саломатлик. Турмуш тарзи ва саломатлик. Саломатлик кодекси. Валеологик паспорт. Саломатликни мустахамловчи омиллар. Саломатликка салбий таъсир курсатувчи омиллар. Уз соғлиги ва ён-атрофидагилар саломатлигини саклаш учун масъулиятни зиммасига олиш. Кун тартиби. Иш ва дам олиш тартиби. Уйку ва унинг саломатлик учун ахамияти. Сув, сув манбалари, сувнинг сифати. Зарарли одатларнинг олдини олиш. Соғлом ва бемор организм хакидаги тушунча. Турли аъзолар ва тизимларнинг юкумли булмаган ноинфекцион (соматик) касалликлари, хасталаниш сабаблари, юкумли касалликлар. Юкумли (инфекцион) касалликларни кузгатувчилар, уларнинг турлари. Касаллик юкишйуллари, инфекцияларнинг кириш

“дарвоза”си. Касалланиш даврлари, касаллик оқибатлари. Иммуниетет, унинг турлари. Таянч-харакатли аппарат, нафас олиш ва қуриш аъзолари билан боғлиқ кенг тарқалган касалликларнинг олдини олиш; шикастланишлар ҳақидаги тушунчалар.

Соғлом турмуш тарзи ва уни ташкил етувчи таркибий қисмлар

Соғлом турмуш тарзи. Соғлом турмуш тарзи асослари. Уз соғлиги ва ён-атрофдагилар саломатлиги ҳақида ғамхурлик қилиш масъулияти. Соғлом турмуш тарзининг асосий таркибий қисмлари. Фаол ҳаракатли кун тартиби, чиникиш, жисмоний тарбия ва спорт билан шугулланиш; овқатланиш, меҳнат ва дам олиш гигиенаси, кун тартибига риоя қилиш; шахсий ва умумий гигиена қоидаларига амал қилиш; атроф-муҳитни муҳофаза қилиш (экология ва саломатлик); шикастланишлар ва бахтсиз ҳодисаларни олдини олиш; зарарли одатлар (токсикомания, алкоголь истеъмол қилиш, нос чекиш, чекиш ва гиёҳвандлик)нинг олдини олиш; тугри жинсий тарбия; мулоқот психогигиенаси.

Инсон саломатлиги ва зарарли одатлар. Гиёҳвандлик ва токсикомания Организмнинг биологик имкониятлари. Ирсий имкониятлар. Организмнинг қуникмаларга асосланган имкониятлари, организм захиралари. Саломатликнинг ёш ва жинсий хусусиятлари. Соғлом ехтиёжлар ва саломатликка нисбатан ехтиёж. Яққа тартибдаги (индивидуал) ва оммавий саломатлик. Хис-ҳаяжон, сикилиш, танглик омиллари. Саломатликни баҳолашга турли ёндошувлар ва саломатликка оид фазилатларни шакллантириш. Гиёҳванд моддаларнинг асосий гуруҳлари. Гиёҳванд моддаларнинг келиб чиқиш тарихи ва турли мамлакатларда тарқалиши. Гиёҳванд моддалардан тиббий мақсадда фойдаланиш. Гиёҳванд моддаларнинг таркиби, тайёрлаш усуллари. Гиёҳванд моддаларнинг турлари ва уларнинг инсон организмга таъсири. Наша - турли навдаги қаноплардан олинган препарат. Морфий препаратлари ва наркоманиянинг келиб чиқиши. Қоқоинли наркомания. Токсикомания. Полинаркомания (чекиш, нос чекиш, алкоголь ва гиёҳванд моддаларни истеъмол қилиш). Саломатликни сақлаш муҳити тизимларининг дастури. Саломатликни химоя қилишга йуналтирилган бола ҳуқуқлари декларацияси низомлари. Тизимлар ичида ва тизимлараро (таълим, соғлиқни сақлаш, ижтимоий химоя) уқувчилар саломатлигини мустаҳкамлаш ва муҳофаза қилиш бўйича интегратив қоррекция ишларни олиб бориш. Саломатлик борасида имкониятлари чекланган болалар учун қуникмали ижтимоий-таълимий муҳит яратиш, жисмоний ва ақлий ривожланиш хусусиятлари ва тайёргарлиги. Жисмоний тарбиянинг роли, унинг қупсонли шакллари ва таркибий қисмлари. Саломатлик синфлари ва хоналари, мажмуий жисмоний тайёргарлик синфларини ташкил қилиш. «Саломатликни сақлаш муҳитини яратиш» дастурига педагоглар, ота-оналар, халқ таълими, маҳалла қумиталари вакиллари ва бошқаларни жалб етиш. Саломатлик ҳолатининг таъхиси.

ОИВ/ОИТС ҳақида тушунча. ОИТС профилактикаси ва диагностикаси. ОИВ – орттирилган иммунитет вируси

ОИТС касаллиги белгилари ва окибатлари. ОИТС нинг вужудга келиши хакида тарихий маълумот. ОИТСнинг жугрофий таркалиши. ОИТС эпидемиологияси. ОИТС этиологияси. ОИТС патогенези. Баркамол авлод тарбияси ва жамият тараккиётининг ёш авлод саломатлиги билан узвий боғликлиги. ОИТСнинг олдини олиш. Талабаларга ОИТС хакида илмий асосланган, мукамал тушунчаларнинг етказишнинг ахамияти. ОИТСнинг клиник шакллари ва аломатлари. ОИТС диагностикаси. Лаборатория диагностикаси. ОИТСни даволаш. ОИТС профилактикаси. ОИВнинг таркалиши. Вирус билан касаллик орасидаги боғланишлар. Вирус хакида тушунча. Фойдали вируслар. Зарарли вируслар. Организмда ОИВ вируси мавжудлигини аниклаш. Республикамизда ОИТС касаллигининг олдини олиш ва унга карши курашиш чора-тадбирлари. ОИТС вируси билан зарарланишнинг олдини олиш хукукий асослари.

Ахоли репродуктив саломатлигини мустахкамлаш масалалари

“Соғлом авлодни шакллантириш, оналар ва болалар саломатлигини муҳофаза қилиш буйича қушимча чоралар тугрисида”(УзР Президентининг 2009 йил 13 апрел ПК-1096-сонли қарори), “Она ва бола соғлигини муҳофаза қилиш, соғлом авлодни шакллантириш”, “Ахоли репродуктив саломатлигини мустахкамлаш, соғлом бола тугилиши, жисмоний ва маънавий ривожланган авлодни шакллантириш юзасидан амалга оширилаётган ишларни қучайтириш ва улар самарадорлигини ошириш” (Хукумат комиссиясининг 2009 йил 23 апрел баёни) каби ҳужжатларнинг мазмун-моҳияти. Репродуктив саломатликни сақлаш ва мустахкамлаш. Ўзбек оилаларида соғлиқни сақлашга оид миллий кадрларнинг урни. Тиббий-гигиеник нуқтаи назардан кизларни булғуси оналикка тайёрлаш. Хомиладорлик. Бир ёшдан етти ёшгача болаларни соғлом устириш. Ногирон болалар тугилиш сабаблари ва унинг олдини олиш. Соғлом жамиятни яратишда оиланинг роли. Оилавий валеология муаммолари. Ирсият ва муҳит. Оиладаги муносабатлар ва соғлом турмуш тарзи. Соғлом онадан соғлом фарзанднинг тугилиши. Соғлом оила – соғлом жамият.

Овқатланиш. Организмда микроэлементлар ва витаминлар танқислиги

Овқатланишнинг усиш, ривожланиш ва саломатликка таъсири. Тугри ва сифатли овқатланиш. Овқатланиш гигиенаси. Организмнинг озик-овқат маҳсулотлари, витаминлар, микроэлементларга нисбатан еҳтиёжи. Йод танқислигининг сабаблари ва унинг окибатлари. Йод танқислигининг аклий ва жисмоний ривожланишга таъсири. Ендемик букок. Клиник қуриниши, профилактикаси. Анемия касаллигининг келиб чиқиши. Унинг аклий фаолият ва жисмоний ривожланишга таъсири.

Амалий машғулотларни ташкил этиш буйича курсатма ва тавсиялар

1. Саломатлик даражасини аниклаш, Саломатлик кодексини ишлаб чиқиш. Соғлом турмуш тарзи компонентларига тавсифнома бериш.
2. Турмуш тарзи ва зарарли одатлар. Чекиш, алкоголизм, гиёҳвандлик ва токсикомания. Уларнинг олдини олиш чора-тадбирларини муҳофаза қилиш.

3. ОИТС ва унинг таркалиши. ОИТС ташхиси (диагностикаси) ва профилактикаси юзасидан мунозара олиб бориш.
4. Экологик, педагогик, ижтимоий ва оилавий валеология муаммоларини таҳлил қилиш.
5. Репродуктив саломатлик ва касалликлар тугрисида суҳбатлар утказиш.
6. Фаол ҳаракат ва саломатлик. Чиникиш, жисмоний тарбия ва спорт. Жисмоний саломатлик, уни баҳолаш ва коррекциялаш.

Мустақил ишларни ташкил этиш шакли ва мазмуни

Талаба мустақил ишни тайёрлашда муайян фаннинг хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда қуйидаги шакллардан фойдаланиш тавсия этилади:

- дарслик ва укув қулланмаларнинг боблари ва мавзуларини урганиш;
- таркатма материаллар буйича маъруза қисмларини узлаштириш; махсус адабиётлар (статистик тупламлар ҳисоботлар, илмий журнал ва тупламлар материаллари асосида) буйича фан булимлари ва мавзулари устида ишлаш;
- талабаларнинг илмий –тадқиқот ишларини бажариш билан боғлиқ бўлган фан булимлари ва мавзулари билан ишлаш;
- фаол ва муаммоли уқитиш услубларидан фойдаланиладиган укув машғулотлари;
- масофавий (дистанцион) таълим.

Тавсия этилаётган мустақил ишларнинг мавзулари:

1. Хаёт ва саломатлик ритми.
2. Дорисиз сағломлаштириш.
3. Оилада психофизиологик муҳитни шакллантириш.
4. ОИТС ва уни олдини олиш.
5. Гиёҳвандлик ва унинг салбий оқибатлари.
6. ОИВ ва ОИТС ҳақида тушунча.
7. Жисмоний фаоллик ва саломатлик. Чиникиш.
8. Жинсий тарбия.
9. Гиёҳвандликнинг зурриётга таъсири.
10. Организмда микроэлементлар танқислигидан келиб чиқадиган касалликлар.
11. Соғлом турмуш тарзи ва унинг компонентлари ҳақида тушунча.
12. Бахтсиз ҳодисалар ва уларнинг олдини олиш.
13. Чекишнинг инсон организмига таъсири.
14. Спиртли ичимликларнинг инсон организмига таъсири.
15. Ирсият ва ирсий касалликлар.
16. Валеология – саломатлик ҳақидаги фан.
17. Саломатликнинг асосий белгилари.

Дастурнинг инфор­мацион - услубий таъминоти

Мазкур курсни уқитиш жараёнида таълимнинг замонавий усуллари педагогик ва ахборот-коммуникация технологиялари қулланилиши назарда тутилган:

- соғлиқни сақлашнинг назарий асосларига бағишланган мавзуларда

компьютер технологиялари ёрдамида намойиш (такдимот);
- мустикал ишларни тахлил килиш, мустикал ишлар мавзулари буйича амалий машгулотларда аклий хужум, венна чизмасидан;
- иктидорли талабаларни аниқлаш ва уларни рағбатлантириш;
- илмий тадқиқот усулларини куллаш билан боғлиқ мавзуларда кичик гуруҳлар мусобакаси усулларидан кенг фойдаланиш назарда тутилади.

Фойдаланиладиган адабиётлар руйхати

1. Арзикулов Р.У. Соғлом турмуш тарзи асослари. Т.; И-ИИ жилд. 2005.- 256, 245 бет.
2. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 108.
3. Вайнер Е.Н. Валеология. – Учебник для вузов. М. Флинта: Наука, 2002. 416 с.
4. Искандаров Т.И., Исаханов В.И. Здоровый образ жизни: восточные традиции и современность. – Т., 1989. - С.118.
5. Колбанов В.В. Бошлангич мактабларда валеологик таълим.// Ж. Бошлангич мактаб. №4, – М.: 1999 й.
6. Сафарова Д. ва бошқ. Валеология. Т.2006.- 196 б.
7. Здоровый образ жизни – основа воспитания подрастающего поколения – «Соғлом авлод учун». Матер. науч. прак. конф. (26 апреля 1996 г.).
8. Шарипова Д.Д., Шахмурова Г. А., Хайдарова П., Арбузова Т.Л. и др. Профилактика ВИЧ-инфекции среди молодежи. Методическое пособие для преподавателей. // Гарнитура Тимс Нев Роман. 6 п.л. Т. 2010.
9. Шарипова Д.Д., Шахмурова Г. А., Хайдарова П., Арбузова Т.Л. и др. Ёшлар орасида ОИВ-инфекцияси профилактикаси. Уқитувчилар учун услубий кулланма. // Гарнитура Тимс Нев Роман. 5 б.т. Т. 2010.
10. Шарипова Д.Д., Шахмурова Г.А., Ибрагимходжаев Б.У., Маннапова Н.Ш. Валеология асослари. Мустикал таълим машгулотлари учун методик кулланма.// Гарнитура Тимс Нев Роман. 5 б.т. Т. 2010.
11. Шарипова Д., Содиков К., Шахмурова Г., Арбузова Т, Маннопова Н. Валеология асослари. - Т.: 2009. - 124 б.

Электрон таълим ресурслари:

1. <http://xealtx.best-host.здорового образа жизни> в учебно-воспитательный процесс образовательного учреждения: [Электронный ресурс Саратовский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования.
2. <http://www.chat.ru/~dronisimo/homepage1/anatom1.htm> -Биология.
3. <http://www.informika.ru/text/database/biology/> - Биология, обучающая энциклопедия.

4. www.valeo.edu.py - Здоровье и образование.
5. <http://www.orto.ru/ru/education.shtml>-Каталог образовательных Интернет-ресурсов. Распорядительные и нормативные документы системы российского образования.
6. <http://knigitut.net/8/oglav.xtm>
7. http://www.ozon.ru/multimedia/books_covers/
8. http://www.webmedinfo.ru/library/book_a.pxp
9. http://ixtik.lib.ru/servage_med_22dec2006.xml
10. www.med-lit.org.ua

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM
VAZIRLIGI AL-XORAZMIY NOMLI URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI**

«TASDIQLAYMAN»
O'quv ishlari bo'yicha prorektor
_____ dots. .U.Xodjanizov

«VALEOLOGIYA ASOSLARI»

FANI BO'YICHA ISHCHI DASTUR

Barcha yonalish talabalari uchun

YO'NALISH:-----

KURS: 1
SEMESTR: 1- 2
MA'RUZALAR: 1- semest - 14soat, 2 - semestr - 14 soat
MUSTAQIL TA'LIM : 34 - SOAT

**DASTUR JISMONIY TARBIYA INISTITUTLARI, PEDAGOGIKA
UNIVERSITETLARI JISMONIY TARBIYA FAKULTETLARI TALABALARI
UCHUN MO'LJALLANGAN.**

Mazkur dastur O'zbekiston Raspublikasi Vazirlar Mahkamasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi 2011- yil 17-sentabrdagi 392- son buyrug'iga asosan tuzilgan.

Ishchi dastur «Tibbiy bilim asoslari» kafedrasida _____yilda muhokama qilindi va u № raqamli bayonnomasi bilan tasdiqlandi.

Kafedra mudiri :

dots.Bekchanov.X.U

Ishchi dastur jismoniy madaniyat fakultetining ilmiy kengashida ____yilda tasdiqlandi

Fakultet dekani :

p.f.n. Sharipov A.K.

Tuzuvchilar :

o'qit. Sultonmurodova .M.O.

Fanning ahamiyati uning maqsadi va vazifalari.

Valeologiya - salomatlik yoki qanday qilib sog'lom bo'lish mumkinligi haqidagi fan bo'lib, tibbiyot fanidan tubdan farq qiladi. Tibbiyot o'z oldiga turli kasalliklar tabiati, ularning kelib chiqish sabablari, kasalliklarni oldini olish va davolash vazifalarini qo'ysa, valeologiya salomatlik tabiati, sog'lom bo'lish omillari va mexanizmi masalalarini echadi.

Barcha taraqqiy etgan mamlakatlarda salomatlik insonning eng muhim boyligi hisoblanadi. Sog'lom inson istalgan jamiyatda katta kuchga ega yaratuvchilik vazifasini bajaradi, quvonch, intel-lektual va jismoniy qobiliyatning manbasi hisoblanadi. SHu munosabat bilan inson ehtiyoji bo'lmish salomatlikni mustahkamlash dolzarb muammo bo'lib qolmoqda. Bundan jamiyatning har bir a'zorida inson hayotida eng muhim bo'lgan salomat-likka bo'lgan munosabatni tarbiyalash masalasi paydo bo'ladi. Buning uchun sog'lom inson modelini, pedagogik nazorat tizimini va jismoniy kamolotga erishishning effektiv usul va uslublarini ishlab chiqish lozim. Ushbu dastur oliy ta'limning ekstensiv axborot tizimidan intensiv fundamental tizimiga o'tishga asoslangan yangi kontseptsiyasini tadbiq etishga yo'naltirilgan. Oliy ta'lim istiqbol taraqqiyotining asosiy muammolarini hal etish yoshlarni jismonan tarbiya qilish, pedagogik sog'lomlashtirish tizimini takomillashtirishni talab etadi. SHuning uchun oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya tizimini qayta qurish dolzarb muammolar-dan biri hisoblanadi, chunki tadqiqotlarimiz natijalariga ko'ra o'qish davomida talabalar salomatligi darajasi yildan-yilga pasayib bormoqda. Hozirgi vaqtga qadar oliy o'quv yurtini bitirayotgan yosh mutaxassislar ko'pincha to'liq sog'lomlashgan emas, bu esa ularning kelgusidagi ishlab chiqarish va ijtimoiy foydali faoliyatini cheklab qo'yadi, natijada rivojlanayotgan davlatga iqtisodiy va intellektual zarar etkazadi. Shu munosabat bilan pedagogikada yoshlar valeologiyasi salomatlikni saqlash va yaxshilashga, sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya turlari, uslub va usullariga, sog'lom turmush tarzi ko'nik-malarini shakllantirishga yo'naltirilgan, sog'lomlashtirish tizimi sifatida ko'rib chiqiladi. O'quv bazasi ma'ruza zali. Har bir pedagogda ma'ruzalar kalendar mavzuiy rejalari, mustaqil ishlar rejalari va boshqa hujjatlardan iborat pedagog hujjatlari bo'lishi lozim.

Valeologiya asoslari fanidan ma'ruzalar kursi

№	Ma'ruza mavzulari	Ma'ruza soati
I-semestr		
1	<p>Kirish. Valeologiyaning nazariy-metodologik asoslari. Valeologiyaning haqidagi fan, uning predmeti, maqsadi, vazifalari, boshqa fanlar bilan aloqasi. Salomatlik tushunchasi va "me'yorlar". Faning shakllanish tarixi. Salomatlik tushunchas' va unga havf soluvchi omillar Valeologiyaning tadqiqot usullari amaliyot bilan aloqasi. Jismoniy, ruhiy, individual va ijtimoiy salomatlik tushunchasi. Predmetning qo'shgan hissalar. Predmetning metodologik asoslari. Xalq pedagogikasi - Abu Ali Ibn Sino, Ar-Roziy ta'limoti. Mustaqillik yillarida qabul qilingan ijtimoiy dasturlarning xalq salomatligini mustahkamlashdagi o'rni va ahamiyati.</p>	2
2	<p>Valeologik yonalishlar: pedagogik, ekologik va ijtimoiy valeologiya. Salomatlikka ta'sir ko'rsatadigan turli xil yuklamalar. Yuklamalar tartib-qoidasi. Ta'limiy-tarbiya jarayonining sog'lomlashtiruvchi yo'nalishi. Yil, hafta, kun davomidagi aqliy ishchanlik qobiliyati. Yoshga doir ruhiy va funktsional hususiyatlar.</p>	2
3	<p>Valeologik yonalishlar: pedagogik, ekologik va ijtimoiy valeologiya. O'qitish sharoitlariga nisbatan (yoritish, isitish, shamollatish) gigienik talablar. Organizm va muhit. Biologik ijtimoiy omillarning salomatlik xolatiga ta'siri. Biotik va abiotik omillar. Bioritmlar haqidagi tushuncha. Iqlimiy omillarning salomatlikka ta'siri. Atrof-muhit muhofazasi. Tabiatni asrab-avaylash, uni muhofaza qilishga doir xulq-atvorni shakllantirish. Tuproq, suv va havo gigienasi. Inson ekologiyasi va ko'nikma. Ekologik valeologiya muammolari. Inson ekologiyasi va kasalliklar. O'zbekiston aholisining salomatlik holati. Muhitning ijtimoiy omillari. Demografik omillarning organizmga ta'siri. Bozor iqtisodiyoti sharoitlariga o'tish davrida o'quv muassasalari. Sog'liqni saqlash tizimidagi qayta qurish va islohotlar. Valeologiyaning ijtimoiy, gigienik va ekologik muammolari. Jamiyatda faol shaxsni tarbiyalash va rivojlantirish. Shaxsning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishi, jamiyatda odob-axloq qoidalarini bajarish asosida shaxsni ijtimoiy tarbiyalash ko'nikmasi.</p>	2

4	Inson salomatligi. Salomatlik. Turmush tarzi va salomatlik. Salomatlik kodeksi. Valeologik pasport. Salomatlikni mustahkamlovchi omillar.Kun tartibi. Ish va dam olish tartibi.Uyqu va uning salomatlik uchun ahamiyati.Suv, suv manbalari, suvning sifati. Salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillar..	2
5	Inson salomatligi. Immunitet, uning turlari. Zararli odatlarning oldini olish. O'z sog'ligi va yon-atrofdagilar salomatligini saqlash uchun mas'uliyatni zimmasiga olish Yuqumli (infektsion) kasalliklarni kozg'atuvchilar, ularning turlari. Kasallik yuqish yollari, infeksiyalarning kirish "darvoza"si Turli a'zolar va tizimlarning yukumli bo'lmagan noinfektsion (somatik) kasalliklari, xastalanish sabablari, yukumli kasalliklar. So'glom va bemor organizm haqidagi tushuncha.Kasallanish davrlari, kasallik oqibatlari. So'glom va kasal organizm haqida tushuncha. Tayanch-harakatli apparat, nafas olish va korish a'zolari bilan bog'lik keng tarkalgan kasalliklarning oldini olish, shikastlanishlar haqidagi tushunchalar.	2
6	Sog'lom turmush tarzi va uni tashkil etuvchi tarkibiy qismlari. Sog'lom turmush tarzi. Sog'lom turmush tarzi asoslari. Sog'lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlari. chiniqish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish; ovqatlanish gigienasi. O'z sogligi va yon-atrofdagilar salomatligi haqida g'amhorlik qilish mas'uliyati. zararli odatlar (toksikomaniya, alkogol iste'mol qilish, nos chekish, chekish va giyoxvandlik)ning oldini olish; to'g'ri jinsiy tarbiya.	2
7	Sog'lom turmush tarzi va uni tashkil etuvchi tarkibiy qismlari. Faol harakatli kun tartibi, muloqot psixogigienasi, mehnat va dam olish gigienasi, kun tartibiga rioya qilish, shaxsiy va umumiy gigiena qoidalariga amal qilish, atrof-muhitni muhofaza qilish (ekologiya va salomatlik); shikastlanishlar va bahtsiz hodisalarni oldini olish;	2
	Jami:	14
II-semestr		
1	Inson salomatligi va zararli odatlari.Giohvandlik va toksikomaniya. Salomatlikni baholashga turli yondoshuvlar va salomatlikka oid fazilatlarini shakllantirish. Salomatlikning yosh	2

	va jinsiy hususiyatlari.Salamatlikni saqlash muhiti tizimlarining dasturi. Irsiy imkoniyatlar. Yakka tartibdagi (individual) va ommaviy salomatlik. Organizmning biologik imkoniyatlari. Organizmning konikmalarga asoslangan imkoniyatlari, organizm zahiralari. Sog'lom ehtiyojlar va salomatlikka nisbatan ehtiyoj. Salomatlikni himoya qilishga yonaltirilgan bola huquqlari deklaratsiyasi nizomlari. His-hayajon,siq'ilish,tanglik omillari. i	
2	Inson salomatligi va zararli odatlari.Giohvandlik va toksikomaniya. Giyohvand moddalarning asosiy guruhlari. Giyohvand moddalarning kelib chiqish tarihi va turli mamlakatlarda tarqalishi. Giyohvand moddalardan tibbiy maqsadda foydalanish. Giyohvand moddalarning tarkibi, tayyorlash usullari. Giyohvand moddalarning turlari va ularning inson organizmiga ta'siri.Nasha - turli navdagi kanoplardan olingan preparat. Morfiy preparatlari va narkomaniyaning kelib chikishi.Kokoinli narkomaniya. Toksikomaniya. Polinarkomaniya (chekish, nos chekish, alkogol va giyohvand moddalarni iste'mol qilish). Tizimlar ichida va tizimlararo (ta'lim, sog'liqni saqlash, ijtimoiy himoya) oquvchilar salomatligini mustahkamlash va muhofaza qilish bo'yicha integrativ korreksion ishlarni olib borish. Salomatlik borasida imkoniyatlari cheklangan bolalar uchun ko'nikmali ijtimoiy-ta'limiy muhit yaratish, jismoniy va aqliy rivojlanish hususiyatlari va tayyorgarligi. Jismoniy tarbiyaning roli, uning kop sonli shakllari va tarkibiy kislmlari. Salomatlik sinflari va honalari, majmuyi jismoniy tayyorgarlik sinflarini tashkil qilish. «Salomatlikni saqlash muhitini yaratish» dasturiga pedagoglar, ota-onalar, xalq ta'limi, mahalla ko'mitalari vakillari va boshqalarni jalb etish. Salomatlik holatining tashhisi	2
3	OIV/OITS haqida tushuncha.OITS profilaktikasi va diagnostikasi.OIV –orttirilgan immuninet virusi. OITS kasalligi belgilari va oqibatlar. OITS ning vujudga kelishi haqida tarihiy ma'lumot. OITSning jugrofiy tarqalishi. OITSepidemiologiyasi. OITS etiologiyasi. OITS patogenezi. Barkamol avlod tarbiyasi va jamiyat taraqqiyotining yosh avlod salomatligi bilan uzviy bog'liqligi. OITSning oldini olish. Talabalarga OITS haqida ilmiy asoslangan, mukammal tushunchalarning etkazishning ahamiyati. OITSning klinik shakllari va alomatlar. OITS diagnostikasi. Laboratoriya diagnostikasi. OITSni davolash. OITS profilaktikasi. OIVning tarqalishi. Virus bilan kasallik orasidagi bog'lanishlar. Virus haqida tushuncha. Foydali viruslar. Zararli viruslar. Organizmda OIV virusi mavjudligini aniqlash. Respublikamizda OITS kasalligining oldini olish va unga qarshi kurashish chora-	2

	tadbirlari. OITS virusi bilan zararlanishning oldini olish hukukiy asoslari.	
4	Aholi reproduktiv salomatligin mustahkamlash masalalari. “Soglom avlodni shakllantirish, onalar va bolalar salomatligini muhofaza qilish bo’yicha ko’shimcha choralar to’grisida”(UzR Prezidentining 2009 yil 13 aprel PK-1096-sonli qarori), “Ona va bola sog’ligini muhofaza qilish, soglom avlodni shakllantirish”, “Aholi reproduktiv salomatligini mustahkamlash, soglom bola tugilishi, jismoniy va ma’naviy rivojlangan avlodni shakllantirish yuzasidan amalga oshirilayotgan ishlarni kuchaytirish va ular samaradorligini oshirish” (Hukumat komissiyasining 2009 yil 23 aprel bayoni) kabi xujjatlarning mazmun-mohiyati. Reproductiv salomatlikni saqlash va mustahkamlash.Oiladagi munosabatlar va soglom turmush tarzi. Soglom onadan soglom farzandning tugilishi. Soglom oila – soglom jamiyat.	2
5	Aholi reproduktiv salomatligin mustahkamlash masalalari. Xomiladorlik.Tibbiy-gigienik nuqtai nazardan qizlarni bo’lg’usi onalikka tayyorlash.Bir yoshdan etti yoshgacha bolalarni soglom ostirish.O’zbek oilalarida sog’liqni saqlashga oid milliy qadriyatlarining o’rni.Nogiron bolalar tugilish sabablari va uning oldini olish. Soglom jamiyatni yaratishda oilaning roli. Oilaviy valeologiya muammolari. Irsiyat va muhit.	2
6	Ovqatlanish. Organizmda mikroelementlar va vitaminlar tanqisligi. Ovqaqlanishning osish, rivojlanish va salomatlikka ta’siri. To’gri va sifatli ovqatlanish.Ovqatlanish gigienasi. Organizmning oziq-ovqat mahsulotlari, vitaminlar, mikroelementlarga nisbatan ehtiyoji.	2
7	Ovqatlanish. Organizmda mikroelementlar va vitaminlar tanqisligi. Ovqatlanish va iqlim.Yod tanqisligining sabablari va uning oqibatlarini. Yod tanqisligining aqliy va jismoniy rivojlanishga ta’siri. Endemik buqoq. Klinik korinishi, profilaktikasi.Anemiya kasalligining kelib chiqishi. Uning aqliy faoliyat va jismoniy rivojlanishga ta’siri.	2
	Jami:	14
Mustaqil ta’lim		
I-semestr		
1	Hayot va salomatlik ritmi	2
2	Dorisiz sog’lomashtirish	2
3	Oilada psixofiziologik muhitni shakllantirish	2
4	OITS va uni oldini olish	2
5	Giyohvandlik va uning salbiy oqibatlarini	2
6	OIV va OITS haqida tushuncha	2
7	Jismoniy faollik va salomatlik.Chiniqish	2

8	Jinsiy tarbiya	2
9	Giyohvandlikning zurriyodga ta'siri	2
	II-semestr	18
1	Organizmda mikroelementlar tanqisligidan kelib chiqadigan kasalliklar	2
2	Sog'lom turmush tarsi va uning komponentlari haqida tushuncha	2
3	Baxtsiz hodisalar va ularning oldini olish	2
4	Chekishning inson organizmiga ta'siri	2
5	Spirтли ichimliklarning inson organizmiga ta'siri	2
6	Irsiyat va irsiy kasalliklar	2
7	Valeologia-salomatlik haqidagi fan	2
8	Salomatlikning asosiy belgilari	2
	Jami	16

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Arzikulov R.U. Soglom turmush tarzi asoslari. T.; I-II jild. 2005.- 256, 245 bet.
2. Brexman I.I. Valeologiya – nauka o zdorove. – M.: Fizkultura i sport, 1988. – S. 108.
3. Vayner E.N. Valeologiya. – Uchebnik dlya vuzov. M. Flinta: Nauka, 2002. 416 s.
4. Iskandarov T.I., Isaxanov V.I. Zdorovyy obraz jizni: vostochnye traditsii i sovremennost. – T., 1989. - S.118.
5. Kolbanov V.V.. Boshlangich maktablarda valeologik ta'lim.// J. Boshlanich maktab. №4, – M.: 1999 y.
6. Safarova D. va boshk. Valeologiya. T.2006.- 196 b.
7. Zdorovyy obraz jizni – osnova vospitaniya podrastayushchego pokoleniya – «Soglom avlod uchun». Mater. nauch. prak. konf. (26 aprelya 1996 g.).
8. SHaripova D.D, SHaxmurova G. A., Xaydarova P., Arbuzova T.L. i dr. Profilaktika VICH-infektsii sredi molodeji. Metodicheskoe posobie dlya prepodovateley. // Garnitura Tims New Roman. 6 p.l. T. 2010.
9. SHaripova D.D., SHaxmurova G. A, Xaydarova P., Arbuzova T.L. i dr. YOshlar orasida OIV-infektsiyasi profilaktikasi. Ukituvchilar uchun uslubiy kullanma. // Garnitura Tims New Roman. 5 b.t. T. 2010.
10. SHaripova D.D., SHaxmurova G.A, Ibragimxodjaev B.U., Mannapova N.SH. Valeologiya asoslari. Mustakil ta'lim mashGulotlari uchun metodik kullanma.// Garnitura Tims New Roman. 5 b.t. T. 2010.
11. SHaripova D., Sodikov K., SHaxmurova G., Arbuzova T, Mannopova N. Valeologiya asoslari. - T.: 2009. - 124 b.

Elektron ta'lim resurslari:

1. [http://xealtx.best-xost.zdorovogo obraza jizni](http://xealtx.best-xost.zdorovogo.obraza.jizni)» v uchebno-vospitatelny protsess obrazovatel'nogo uchrejdeniya: [Elektronnyy resurs Saratovskiy institut povysheniya kvalifikatsii i perepodgotovki rabotnikov obrazovaniya.
2. <http://www.chat.ru/~dronisimo/xompage1/anatom1.xtm> -Biologiya.
3. <http://www.informika.ru/text/database/biology/> - Biologiya, obuchayushchaya entsiklopediya.
4. www.valeo.edu.ru - Zdorove i obrazovanie.
5. <http://www.orto.ru/ru/education.shtml>-Katalog obrazovatel'nykh Internet- resursov. Rasporyaditel'nye i normativnye dokumenty sistemy rossiyskogo obrazovaniya.
6. <http://knigitut.net/8/oglav.xtm>
7. http://www.ozon.ru/multimedia/books_covers/
8. http://www.webmedinfo.ru/library/book_a.pxp
9. http://ixtik.lib.ru/servage_med_22dec2006.xml
10. www.med-lit.org.ua

TASDIQLAYMAN»
Kafedra mudiri _____ **dots. Bekchanov H.**
 «_____» _____ **2012 y**

DASTUR BAJARILISHINING KALENDARLI REJASI

(ma'ruza, laboratoriya, amaliyot mashg'ulotlari, kurs ishlari)

Fakultet : Matematika

kurs 1 akademik gurux

Fanning nomi: Valeologiya

Ma'ruza o'g'iydi o'qituvchi: Sultonmuradova .M.O.

t/r	Mavzu nomlari.	Mashg'ulot turi	Akademik gurux	Bajarilishi haqida ma'lumot		Talaba mustaqil ishi mavzusi va nomi	Hisobot shakli	Bajarilishi haqida ma'lumot		O'qituvchi imzosi
				Soat	Oy va kun			Soat	Oy va kun	
1	Kirish.Valeologiyaning nazariy-metodologik asoslari.	Ma'ruza	101matematika 102matematika 101amaliymat 101informatika	2		Hayot va salomatlik ritmi	Yozma ish	2		
2	Valeologik yonalishar: pedagogik, ekologik va ijtimoiy valeologiya .	Ma'ruza	101matematika 102matematika 101amaliymat 101informatika	2		Dorisiz sog'lomlashtirish	Yozma ish	2		
3	Valeologik yonalishar: pedagogik, ekologik va ijtimoiy valeologiya .	Ma'ruza	101matematika 102matematika 101amaliymat 101informatika	2		Oilada psixofiziologik muhitni shakllantirish				
4	Inson salomatligi. Sog'lom va kasal organizm haqida tushuncha	Ma'ruza	101matematika 102matematika 101amaliymat 101informatika	2		OITS va uni oldini olish	Yozma ish	2		
5	Inson salomatligi.	Ma'ruza	101matematika	2		Giyohvandlik va	Yozma			

	Sog'lom va kasal organizm haqida tushuncha		102matematika 101amaliyinat 101informatika			uning salbiy oqibatlarini	ish			
6	Sog'lom turmush tarzi va uni tashkil etuvchi tarkibiy qismlari.	Ma'ruza	101matematika 102matematika 101amaliyinat 101informatika	2		OIV va OITS haqida tushuncha	Yozma ish	2		
7	Sog'lom turmush tarzi va uni tashkil etuvchi tarkibiy qismlari.	Ma'ruza	101matematika 102matematika 101amaliyinat 101informatika	2		Jismoniy faollik va salomatlik.Chiniqish	Yozma ish	2		
			101matematika 102matematika 101amaliyinat 101informatika			Jinsiy tarbiya	Yozma ish	2		
			101matematika 102matematika 101amaliyinat 101informatika			Giyohvandlikning zurriyodga ta'siri	Yozma ish	2		
II- semester										
1	Inson salomatlik va zararli odatlar.Giyohvandlik va toksiqomaniya.	Ma'ruza	101matematika 102matematika 101amaliyinat 101informatika	2		Organizmda mikroelementlar tanqisligidan kelib chiqadigan kasalliklar	Yozma ish	2		
2	Inson salomatlik va zararli odatlar.Giyohvandlik va toksiqomaniya	Ma'ruza	101matematika 102matematika 101amaliyinat 101informatika	2		Sog'lom turmush tarsi va uning komponentlari haqida tushuncha	Yozma ish	2		

3	OIV/OITS haqida tushuncha	Ma'ruza	101matematika 102matematika 101amaliyat 101informatika	2		Baxtsiz hodisalar va ularning oldini olish	Yozma ish	2		
4	Aholi salomatligin mustahkamlash masalalari.	Ma'ruza	101matematika 102matematika 101amaliyat 101informatika	2		Chekishning inson organizmiga ta'siri	Yozma ish	2		
5	Aholi salomatligin mustahkamlash masalalari.	Ma'ruza	101matematika 102matematika 101amaliyat 101informatika	2		Spirтли ichimliklarning inson organizmiga ta'siri	Yozma ish	2		
6	Ovqatlanish.Organizmda mikroelementlar va vitaminlar tanqisligi.	Ma'ruza	101matematika 102matematika 101amaliyat 101informatika	2		Irsiyat va irsiy kasalliklar				
7	Ovqatlanish.Organizmda mikroelementlar va vitaminlar tanqisligi.	Ma'ruza	101matematika 102matematika 101amaliyat 101informatika	2		Valeologia-salomatlik haqidagi fan	Yozma ish	2		
8			101matematika 102matematika 101amaliyat 101informatika			Salomatlikning asosiy belgilari	Yozma ish	2		
	Jami: 28 Ma'ruza 28 Mustaqil 34			28				34		

DASTUR BAJARILISHINING KALENDARLI REJASI

(ma'ruza, laboratoriya, amaliyot mashg'ulotlari, kurs ishlari)

Fakultet : Matematika

kurs 1 akademik gurux

Fanning nomi: Valeologiya

Ma'ruza o'g'yidi o'qituvchi: Sultonmuradova .M.O.

t/r	Mavzu nomlari.	Mashg'ulot turi	Akademik gurux	Bajarilishi haqida ma'lumot		Talaba mustaqil ishi mavzusi va nomi	Hisobot shakli	Bajarilishi haqida ma'lumot		O'qituvchi imzosi
				Soat	Oy va kun			Soat	Oy va kun	
1	Kirish.Valeologiyaning nazariy-metodologik asoslari.	Ma'ruza	101Fizika 102Fizika 103Fizika	2		Hayot va salomatlik ritmi	Yozma ish	2		
2	Valeologik yonalishar: pedogogik, ekologik va ijtimoiy valeologiya .	Ma'ruza	101Fizika 102Fizika 103Fizika	2		Dorisiz sog'lomlashtirish	Yozma ish	2		
3	Valeologik yonalishar: pedogogik, ekologik va ijtimoiy valeologiya .	Ma'ruza	101Fizika 102Fizika 103Fizika	2		Oilada psixofiziologik muhitni shakllantirish				
4	Inson salomatligi. Sog'lom va kasal organizm haqida tushuncha	Ma'ruza	101Fizika 102Fizika 103Fizika	2		OITS va uni oldini olish	Yozma ish	2		
5	Inson salomatligi. Sog'lom va kasal organizm haqida tushuncha	Ma'ruza	101Fizika 102Fizika 103Fizika	2		Giyohvandlik va uning salbiy oqibatlari	Yozma ish			
6	Sog'lom turmush tarzi va uni tashkil etuvchi tarkibiy qismlari.	Ma'ruza	101Fizika 102Fizika 103Fizika	2		OIV va OITS haqida tushuncha	Yozma ish	2		
7	Sog'lom turmush tarzi va uni tashkil etuvchi tarkibiy qismlari.	Ma'ruza	101Fizika 102Fizika 103Fizika	2		Jismoniy faollik va salomatlik.Chiniqish	Yozma ish	2		
			101Fizika 102Fizika			Jinsiy tarbiya	Yozma	2		

			103Fizika				ish			
			101Fizika 102Fizika 103Fizika			Giyohvandlikning zurriyodga ta'siri	Yozma ish	2		
II- semester										
1	Inson salomatlik va zararli odatlar. Giyohvandlik va toksiqomaniya.	Ma'ruza	101Fizika 102Fizika 103Fizika	2		Organizmida mikroelement- lar tanqisligidan kelib chiqadigan kasalliklar	Yozma ish	2		
2	Inson salomatlik va zararli odatl.Giyohvandlik va toksiqomaniya	Ma'ruza	101Fizika 102Fizika 103Fizika	2		Sog'lom turmush tarsi va uning komponentlari haqida tushuncha	Yozma ish	2		
3	OIV/OITS haqida tushuncha	Ma'ruza	101Fizika 102Fizika 103Fizika	2		Baxtsiz hodisalar va ularning oldini olish	Yozma ish	2		
4	Aholi reproduktiv salomatligin mustahkamlash masalalari.	Ma'ruza	101Fizika 102Fizika 103Fizika	2		Chekishning inson organizmiga ta'siri	Yozma ish	2		
5	Aholi reproduktiv salomatligin mustahkamlash masalalari.	Ma'ruza	101Fizika 102Fizika 103Fizika	2		Spirтли ichimliklarning inson organizmiga ta'siri	Yozma ish	2		
6	Ovqatlanish.Organizmida mikroelementlar va vitaminlar tanqisligi.	Ma'ruza	101Fizika 102Fizika 103Fizika	2		Irsiyat va irsiy kasalliklar				
7	Ovqatlanish.Organizmida mikroelementlar va vitaminlar tanqisligi.	Ma'ruza	101Fizika 102Fizika 103Fizika	2		Valeologia-salomatlik haqidagi fan	Yozma ish	2		
8			101Fizika 102Fizika 103Fizika	2		Salomatlikning asosiy belgilari	Yozma ish	2		
	Jami: 28 Ma'ruza 28 Mustaqil 34			28				34		

«TASDIQLAYMAN»

Kafedra mudiri __ __ __ dots. Bekchanov H.

«_____» _____ 2012 y

DASTUR BAJARILISHINING KALENDARLI REJASI

(ma'ruza, laboratoriya, amaliyot mashg'ulotlari, kurs ishlari)

Fakultet : Matematika

kurs 1 akademik gurux

Fanning nomi: Valeologiya

Ma'ruza o'qiydi o'qituvchi: Sultonmuradova .M.O.

t/r	Mavzu nomlari.	Mashg'ulot turi	Akademik gurux	Bajarilishi haqida ma'lumot		Talaba mustaqil ishi mavzusi va nomi	Hisobot shakli	Bajarilishi haqida ma'lumot		O'qituvchi imzosi
				Soat	Oy va kun			Soat	Oy va kun	
1	Kirish.Valeologiyaning nazariy- metodologik asoslari.	Ma'ruza	101-BT va STI 102- BT va STI 103- BT va STI 104- BT STI	2		Hayot va salomatlik ritmi	Yozma ish	2		
2	Valeologik yonalishar: pedagogik, ekologik va ijtimoiy valeologiya .	Ma'ruza	101-BT va STI 102- BT va STI 103- BT va STI 104- BT STI	2		Dorisiz sog'lomlashtirish	Yozma ish	2		
3	Valeologik yonalishar: pedagogik, ekologik va ijtimoiy valeologiya .	Ma'ruza	101-BT va STI 102- BT va STI 103- BT va STI 104- BT STI	2		Oilada psixofiziologik muhitni shakllantirish				
4	Inson salomatligi. Sog'lom va kasal organizm haqida tushuncha	Ma'ruza	101-BT va STI 102- BT va STI 103- BT va STI	2		OITS va uni oldini olish	Yozma ish	2		

			104- BT STI							
5	Inson salomatligi. Sog'lom va kasal organizm haqida tushuncha	Ma'ruza	101-BT va STI 102- BT va STI 103- BT va STI 104- BT STI	2		Giyohvandlik va uning salbiy oqibatlarini	Yozma ish			
6	Sog'lom turmush tarzi va uni tashkil etuvchi tarkibiy qismlari.	Ma'ruza	101-BT va STI 102- BT va STI 103- BT va STI 104- BT STI	2		OIV va OITS haqida tushuncha	Yozma ish	2		
7	Sog'lom turmush tarzi va uni tashkil etuvchi tarkibiy qismlari.	Ma'ruza	101-BT va STI 102- BT va STI 103- BT va STI 104- BT STI	2		Jismoniy faollik va salomatlik.Chiniqish	Yozma ish	2		
			101-BT va STI 102- BT va STI 103- BT va STI 104- BT STI			Jinsiy tarbiya	Yozma ish	2		
			101-BT va STI 102- BT va STI 103- BT va STI 104- BT STI			Giyohvandlikning zurriyodga ta'siri	Yozma ish	2		
II- semester										
1	Inson salomatlik va zararli odatlar.Giyohvandlik va toksiqomaniya.	Ma'ruza	101-BT va STI 102- BT va STI 103- BT va STI 104- BT STI	2		Organizmda mikroelementlar tanqisligidan kelib chiqadigan kasalliklar	Yozma ish	2		
2	Inson salomatlik va zararli odatlar.Giyohvandlik va toksiqomaniya	Ma'ruza	101-BT va STI 102- BT va STI 103- BT va STI 104- BT STI	2		Sog'lom turmush tarsi va uning komponentlari haqida tushuncha	Yozma ish	2		
3	OIV/OITS haqida tushuncha	Ma'ruza	101-BT va STI 102- BT va STI 103- BT va STI	2		Baxtsiz hodisalar va ularning oldini olish	Yozma ish	2		

			104- BT STI							
4	Aholi reproduktiv salomatligin mustahkamlash masalalari.	Ma'ruza	101-BT va STI 102- BT va STI 103- BT va STI 104- BT STI	2		Chekishning inson organizmiga ta'siri	Yozma ish	2		
5	Aholi reproduktiv salomatligin mustahkamlash masalalari.	Ma'ruza	101-BT va STI 102- BT va STI 103- BT va STI 104- BT STI	2		Spirтли ichimliklarning inson organizmiga ta'siri	Yozma ish	2		
6	Ovqatlanish.Organizmda mikroelementlar va vitaminlar tanqisligi.	Ma'ruza	101-BT va STI 102- BT va STI 103- BT va STI 104- BT STI	2		Irsiyat va irsiy kasalliklar				
7	Ovqatlanish.Organizmda mikroelementlar va vitaminlar tanqisligi.	Ma'ruza	101-BT va STI 102- BT va STI 103- BT va STI 104- BT STI	2		Valeologia-salomatlik haqidagi fan	Yozma ish	2		
8			101-BT va STI 102- BT va STI 103- BT va STI 104- BT STI	2		Salomatlikning asosiy belgilari	Yozma ish	2		
	Jami: 28 Ma'ruza 28 Mustaqil 34			28				34		

TASDIQLAYMAN»
Kafedra mudiri __ ____ dots. Bekchanov H.

DASTUR BAJARILISHINING KALENDARLI REJASI

(ma'ruza, laboratoriya, amaliyot mashg'ulotlari, kurs ishlari)

Fakultet : Matematika

kurs 1 akademik gurux

Fanning nomi: Valeologiya

Ma'ruza o'g'ydi o'qituvchi: Sultonmuradova .M.O.

t/r	Mavzu nomlari.	Mashg'ulot turi	Akademik gurux	Bajarilishi haqida ma'lumot		Talaba mustaqil ishi mavzusi va nomi	Hisobot shakli	Bajarilishi haqida ma'lumot		O'qituvchi imzosi
				Soat	Oy va kun			Soat	Oy va kun	
1	Kirish.Valeologiyaning nazariy-metodologik asoslari.	Ma'ruza	101Psihologiya 102Psihologiya 101 P/P 102 P/P	2		Hayot va salomatlik ritmi	Yozma ish	2		
2	Valeologik yonalishar: pedagogik, ekologik va ijtimoiy valeologiya .	Ma'ruza	101Psihologiya 102Psihologiya 101 P/P 102 P/P	2		Dorisiz sog'lomlashtirish	Yozma ish	2		
3	Valeologik yonalishar: pedagogik, ekologik va ijtimoiy valeologiya .	Ma'ruza	101Psihologiya 102Psihologiya 101 P/P 102 P/P	2		Oilada psixofiziologik muhitni shakllantirish				
4	Inson salomatligi. Sog'lom va kasal organizm haqida tushuncha	Ma'ruza	101Psihologiya 102Psihologiya 101 P/P 102 P/P	2		OITS va uni oldini olish	Yozma ish	2		
5	Inson salomatligi. Sog'lom va kasal organizm haqida	Ma'ruza	101Psihologiya 102Psihologiya	2		Giyohvandlik va uning salbiy oqibatlar	Yozma ish			

	tushuncha		101 P/P 102 P/P							
6	Sog'lom turmush tarzi va uni tashkil etuvchi tarkibiy qismlari.	Ma'ruza	101Psihologiya 102Psihologiya 101 P/P 102 P/P	2		OIV va OITS haqida tushuncha	Yozma ish	2		
7	Sog'lom turmush tarzi va uni tashkil etuvchi tarkibiy qismlari.	Ma'ruza	101Psihologiya 102Psihologiya 101 P/P 102 P/P	2		Jismoniy faollik va salomatlik.Chiniqish	Yozma ish	2		
			101Psihologiya 102Psihologiya 101 P/P 102 P/P			Jinsiy tarbiya	Yozma ish	2		
			101Psihologiya 102Psihologiya 101 P/P 102 P/P			Giyohvandlikning zurriyodga ta'siri	Yozma ish	2		
II- semester										
1	Inson salomatlik va zararli odatlar.Giyohvandlik va toksiqomaniya.	Ma'ruza	101Psihologiya 102Psihologiya 101 P/P 102 P/P	2		Organizmda mikroelementlar tanqisligidan kelib chiqadigan kasalliklar	Yozma ish	2		
2	Inson salomatlik va zararli odatlar.Giyohvandlik va toksiqomaniya	Ma'ruza	101Psihologiya 102Psihologiya 101 P/P 102 P/P	2		Sog'lom turmush tarsi va uning komponentlari haqida tushuncha	Yozma ish	2		
3	OIV/OITS haqida tushuncha	Ma'ruza	101Psihologiya 102Psihologiya 101 P/P 102 P/P	2		Baxtsiz hodisalar va ularning oldini olish	Yozma ish	2		
4	Aholi reproductiv salomatligin mustahkamlash masalalari.	Ma'ruza	101Psihologiya 102Psihologiya	2		Chekishning inson organizmiga ta'siri	Yozma ish	2		

			101 P/P 102 P/P							
5	Aholi reproductiv salomatligin mustahkamlash masalalari.	Ma'ruza	101Psihologiya 102Psihologiya 101 P/P 102 P/P	2		Spirтли ichimliklarning inson organizmiga ta'siri	Yozma ish	2		
6	Ovqatlanish.Organizmda mikroelementlar va vitaminlar tanqisligi.	Ma'ruza	101Psihologiya 102Psihologiya 101 P/P 102 P/P	2		Irsiyat va irsiy kasalliklar				
7	Ovqatlanish.Organizmda mikroelementlar va vitaminlar tanqisligi.	Ma'ruza	101Psihologiya 102Psihologiya 101 P/P 102 P/P	2		Valeologia-salomatlik haqidagi fan	Yozma ish	2		
8			101 Psihologiya 102 Psihologiya 101 P/P 102 P/P	2		Salomatlikning asosiy belgilari	Yozma ish	2		
	Jami: 28 Ma'ruza 28 Mustaqil 34			28				34		

TASDIQLAYMAN»
Kafedra mudiri __ ____ dots. Bekchanov H.

DASTUR BAJARILISHINING KALENDARLI REJASI

(ma'ruza, laboratoriya, amaliyot mashg'ulotlari, kurs ishlari)

Fakultet : Matematika

kurs 1 akademik gurux

Fanning nomi: Valeologiya

Ma'ruza o'g'iydi o'qituvchi: Sultonmuradova .M.O.

t/r	Mavzu nomlari.	Mashg'ulot turi	Akademik gurux	Bajarilishi haqida ma'lumot		Talaba mustaqil ishi mavzusi va nomi	Hisobot shakli	Bajarilishi haqida ma'lumot		O'qituvchi imzosi
				Soat	Oy va kun			Soat	Oy va kun	
1	Kirish.Valeologiyaning nazariy-metodologik asoslari.	Ma'ruza	Mehnat maktab/talim	2		Hayot va salomatlik ritmi	Yozma ish	2		
2	Valeologik yonalishar: pedagogik, ekologik va ijtimoiy valeologiya .	Ma'ruza	Mehnat maktab/talim	2		Dorisiz sog'lomlashtirish	Yozma ish	2		
3	Valeologik yonalishar: pedagogik, ekologik va ijtimoiy valeologiya .	Ma'ruza	Mehnat maktab/talim	2		Oilada psixofiziologik muhitni shakllantirish				
4	Inson salomatligi. Sog'lom va kasal organizm haqida tushuncha	Ma'ruza	Mehnat maktab/talim	2		OITS va uni oldini olish	Yozma ish	2		
5	Inson salomatligi. Sog'lom va kasal organizm haqida tushuncha	Ma'ruza	Mehnat maktab/talim	2		Giyohvandlik va uning salbiy oqibatlarini	Yozma ish			
6	Sog'lom turmush tarzi va uni tashkil etuvchi tarkibiy qismlari.	Ma'ruza	Mehnat maktab/talim	2		OIV va OITS haqida tushuncha	Yozma ish	2		

7	Sog'lom turmush tarzi va uni tashkil etuvchi tarkibiy qismlari.	Ma'ruza	Mehnat maktab/talim	2		Jismoniy faollik va salomatlik.Chiniqish	Yozma ish	2		
			Mehnat maktab/talim			Jinsiy tarbiya	Yozma ish	2		
			Mehnat maktab/talim			Giyohvandlikning zurriyodga ta'siri	Yozma ish	2		
II- semester										
1	Inson salomatlik va zararli odatlar.Giyohvandlik va toksiqomaniya.	Ma'ruza	Mehnat maktab/talim	2		Organizmda mikroelementlar tanqisligidan kelib chiqadigan kasalliklar	Yozma ish	2		
2	Inson salomatlik va zararli odatlar.Giyohvandlik va toksiqomaniya	Ma'ruza	Mehnat maktab/talim	2		Sog'lom turmush tarsi va uning komponentlari haqida tushuncha	Yozma ish	2		
3	OIV/OITS haqida tushuncha	Ma'ruza	Mehnat maktab/talim	2		Baxtsiz hodisalar va ularning oldini olish	Yozma ish	2		
4	Aholi salomatligin reproduktiv mustahkamlash masalalari.	Ma'ruza	Mehnat maktab/talim	2		Chekishning inson organizmiga ta'siri	Yozma ish	2		
5	Aholi salomatligin reproduktiv mustahkamlash masalalari.	Ma'ruza	Mehnat maktab/talim	2		Spirтли ichimliklarning inson organizmiga ta'siri	Yozma ish	2		
6	Ovqatlanish.Organizmda mikroelementlar va vitaminlar tanqisligi.	Ma'ruza	Mehnat maktab/talim	2		Irsiyat va irsiy kasalliklar				
7	Ovqatlanish.Organizmda va vitaminlar tanqisligi.	Ma'ruza	Mehnat maktab/talim	2		Valeologia-salomatlik haqidagi fan	Yozma ish	2		
8			Mehnat maktab/talim	2		Salomatlikning asosiy belgilari	Yozma ish	2		

	Jami:	28			28				34		
	Ma'ruza	28									
	Mustaqil	34									

TA'LIM TEXNOLOGIYALARI

Ta'lim texnologiyasi zamonaviy meditsina tamoyillariga tayanadi. Meditsina, pedagogika va psixologiyada bu yo'nalishning o'ziga xosligi talabning individualligiga alohida e'tibor berish orqali namoyon bo'ladi. Shulardan kelib chiqqan holda "Valeologiya asoslari" kursining ta'lim texnologiyalarini loyihalashtirishda quyidagi asosiy kontseptual yondashuvlarga e'tibor berish kerak. Ta'limning shaxsga yo'naltirilganligi. O'z mohiyatiga ko'ra bu yo'nalish ta'lim jarayonidagi barcha ishtirokchilarning to'laqonli rivojlanishini ko'zda tutadi. Bu esa Davlat ta'lim standarti talablariga rioya qilgan holda o'quvchining intellektual rivojlanishi darajasiga yo'naltirilib qolmay, uningning ruhiy-kasbiy va shaxsiy xususiyatlarini hisobga olishni ham anglatadi.

- Tizimli yondashuv. Ta'lim texnologiyasi tizimning barcha belgilarini o'zida mujassam qilishi zarur: jarayonning mantiqiyliqi, undagi qismlarning o'zaro aloqadorligi, yaxlitligi.
- Amaliy yondashuv. Talabada sog'lom turmush tarzi haqiqa bilimlarni shakllantirishga ta'lim jarayonini yo'naltirish; talaba faoliyatini faollashtirish va intensivlashtirish, o'quv jarayonida uning barcha layoqati va imkoniyatlarini, sinchkovligi va tashabbuskorligini ishga solishni shart qilib qo'yadi.
- Dialogik yondashuv. Ta'lim jarayonidagi ishtirokchi sub'ektlarning psixologik birligi va o'zaro hamkorligini yaratish zaruratini belgilaydi. Natijada esa, shaxsning ijodiy faolligi va taqdimot kuchayadi.
 - Hamkorlikdagi ta'limni tashkil etish. Demokratiya, tenglik, sub'ektlar munosabatida o'qituvchi va o'quvchining tengligi, maqsadini va faoliyat mazmunini birgalikda aniqlashni ko'zda tutadi.
 - Muammoli yondashuv. Ta'lim jarayonini muammoli holatlar orqali namoyish qilish asosida o'quvchi bilan birgalikdagi hamkorlikni faollashtirish usullaridan biridir. Bu jarayonda talabning tibbiy bilimlarni rivojlantirish va ularni amaliyotda ijodiy ravishda qo'llash ta'minlanadi.
 - Axborot berishning eng yangi vosita va usullaridan foydalanish, ya'ni o'quv jarayoniga kompyuter va axborot texnologiyalarini jalb qilish. Yuqoridagi kontseptual yondashuv va "Valeologiya asoslari" fanining tarkibi, mazmuni, o'quv axborot hajmidan kelib chiqqan holda o'qitishning quyidagi usul va vositalari tanlab olindi.
 - O'qitish usullari va texnikasi: muloqot, keys stadi, muammoli usul, o'rgatuvchi o'yinlar, "aqliy hujum", insert, "Birgalikda o'rganamiz", pinbord, ma'ruza (kirish ma'ruzasi, ma'ruza, tematik, ma'ruza-konferentsiya, aniq holatlarni echish, avvaldan rejalashtirilgan xatoli, sharhlovchi, yakuniy).
 - O'qitishni tashkil qilish shakllari: frontal, kollektiv, guruh, dialog, polilog va o'zaro hamkorlikka asoslangan.

- O`qitish vositalari: odatdagi o`qitish vositalari (dastur, ma`ruza matni, tayanch konspekti, kodoskop)dan tashqari grafik organayzerlar, kompyuter va axborot texnologiyalari.
- O`zaro aloqa vositalari: nazorat natijalarining tahlili asosida o`qitishning diagnostikasi (tashxisi).
- Boshqarishning usuli va vositalari. O`quv mashg`ulotini texnologik karta ko`rinishida rejalashtirish o`quv mashg`ulotining bosqichlarini belgilab, qo`yilgan maqsadga erishishda o`quvchi va o`qituvchining hamkorlikdagi faoliyatini talabalarning auditoriyadan tashqari mustaqil ishlarini aniqlab beradi.
- Monitoring va baholash. O`quv mashg`uloti va butun kurs davomida o`qitish natijalarini kuzatib borish, o`quvchi faoliyatini har bir mashg`ulot va yil davomida reyting asosida baholash.

Ma`ruza mashg`ulotini tashkil etishning shakl va xususiyatlari:

№	Ma`ruza shakllari	O`ziga xos tavsiflovchi xususiyatlari
1.	Kirish ma`ruzasi	Fan to`g`risida yaxlit tasavvur hamda ma`lum yo`nalishlar beradi. Pedagogik vazifasi: o`quvchini ushbu fanning vazifalari va maqsadi bilan tanishtirish, kasbiy tayyorgarlik tizimida uning o`rni va rolini belgilash, kursning qisqacha sharhini berish, fanning yutuqlari va taniqli olimlar nomlari bilan tanishtirib, kelajakdagi izlanishlarning yo`nalishini belgilash, tavsiya qilingan o`quv-uslubiy adabiyotlar tahlilini berish, hisobot va baholashning muddatlari va shakllarini belgilash.
2.	Ma`ruza axborot	Ma`ruzaning odatdagi an`anaviy turi. Pedagogik vazifasi: o`quv ma`lumotlarini bayon qilish va tushuntirish.
3.	Sharhlovchi ma`ruza	Bayon qilinayotgan nazariy fikrlarning o`zagini, ilmiy tushunchalar va butun kurs yoki bo`limlarining kontseptual asosini tashkil etadi. Pedagogik vazifasi: ilmiy bilimlarni tizimlashtirishni amalga oshirish, fanlarning o`zaro aloqadorligini ochish.
4.	Muammoli ma`ruza	Yangi bilimlar qo`yilgan savol, masala, holatning muammoliligi orqali beriladi. Bunda o`quvchining o`qituvchi bilan birgalikdagi bilish jarayoni ilmiy izlanishga yaqinlashdi. Pedagogik vazifasi: yangi o`quv axborotining mazmunini ochish, muammoni qo`yish va uni echimini

		topishni tashkil qilish, hozirgi zamon nuqtai nazarlarini tahlil qilish.
5.	Ma'ruza	Ma'ruzaning mazkur shakli materiallarni namoyish etish hamda ularga aniq va qisqa sharhlar berishga qaratilgan. Pedagogik vazifasi: yangi o'quv ma'lumotlarini o'qitishning texnik vositalari va audio, videotexnika yordamida berish.
6.	Binar (ikki kishilik) ma'ruza	Bu ma'ruza ikki o'qituvchining yoki ikkita ilmiy maktab namoyondasining, o'qituvchi-talabaning dialogidan iborat. Pedagogik vazifasi: yangi o'quv ma'lumotlarining mazmunini yoritish.
7.	Avvaldan rejalashtirilgan xatoli ma'ruza	Xatolarni izlashga mo'ljallangan mazmuni va uslubiyatida, ma'ruza oxirida tinglovchilar tashxisi o'tkaziladi va qilingan xatolar tekshiriladi. Pedagogik vazifasi: yangi materiallar mazmunini yoritish, berilgan ma'lumotni doimiy nazorat qilishga talabalarni rag'batlantirish.
8.	Ma'ruza konferentsiya	Avvaldan qo'yilgan muammo va dokladlar tizimi (5-10 minut)dan iborat ilmiy-amaliy dars sifatida o'quv dasturi chegarasida o'tiladi. Dokladlar birgalikda muammoni har tomonlama yoritishga qaratilishi kerak. Mashg'ulot oxirida o'qituvchi mustaqil ishlar va talabalarning ma'ruzalarga yakun yasab, to'ldirib, aniqlashtirib xulosa qiladi. Pedagogik vazifasi: yangi o'quv ma'lumotning mazmunini yoritish.
9.	Maslahat ma'ruza	Turli stsenariylar yordamida o'tishi mumkin. Masalan, 1) «Savol- javob» - ma'ruzachi tomonidan butun kurs bo'yicha yoki alohida bo'lim bo'yicha savollarga javob beriladi. 2) «Savol-javob-diskussiya» - izlanishga imkon beradi. Pedagogik vazifasi: yangi o'quv ma'lumotni o'zlashtirishga qaratilgan.

“Valeologiya asoslari” fanidan test savollari

1. Kasallikning boshlanish davri deb nimaga aytiladi:

Hamma belgilarni yuzaga chiqarish davri

*Mikroblar organizmda ko'payadi lekin organizm uni sezmaydigan davri

Ilk belgilarning yuzaga chiqish davri

Asorat qoldiradigan davri

2. Kasallikning kuchaytiruvchi davri deb nimaga aytiladi:

*Hamma belgilarni yuzaga chiqarish davri

Mikroblar organizmda ko'payadi lekin organizm uni sezmaydigan davri

Ilk belgilarning yuzaga chiqish davri

Asorat qoldiradigan davri

3. Sog'ayish davrida organizmda nimalar sodir bo'ladi:

*Organizm xolatini yaxshilanishi

Organizm xolatini yomonlashishi

Organizm xolatini qisman yaxshilanishi

Organizmda asoratlar qolishi

4. Immunitet deganda nima tushiniladi:

kasallikdan sog'ayish

*kasalliklarga kurashish qobiliyati

kasalliklarga chalinish

To'g'ri javob yo'q

5. Immunitet turlari:

tug'ma

orttirilgan

*tug'ma va orttirilgan

6. O'zbekistonda tibbiyot fanining asoschisi kim:

Gippokrat

*Abu Ali Ibn Sino

M.K. Lomonosov

I.I.Betskiy

7. Abu Ali Ibn Sinoning tibbiyotga oid kitobi nima deb ataladi:

*Tib qonunlari

Sport fiziologiyasi

Salomatlik entsiklopediyasi

Tibbiyot

8. Salomatlik tushunchasi deganda nima tushuniladi:

Organizmdagi bo'ladigan potologik jarayonlar

Organizmda bo'ladigan fiziologik jarayonlar

*Organizمنى baquvvat va ruhiy jihatdan tetik bo'lishi

To'g'ri javob yo'q

9. Kasallik tushunchasi deganda nima tushuniladi:

*Organizmdagi bo'ladigan potologik jarayonlar

Organizmda bo'ladigan fiziologik jarayonlar

Organizmni baquvvat va ruhiy jihatdan tetik bo'lishi

To'g'ri javob yo'q

10. Kasallik kechishiga ko'ra bosqichlarga bo'linadi uni ketma-ketligini ko'rsating:

Sog'ayish yoki o'lim, kasalligini kuchaygan davri, boshlanish davri, yashirin davri

*Yashirin davr, boshlanish davr, kasallikni kuchaygan davri, sog'ayish yoki o'lim

Yashirin davr, sog'ayish davr, boshlanish davr, kuchaygan davr

Boshlanish davr, kuchaygan davr, yashirin davr, sog'aygan davr

11. Irsiyat nima:

*belgilarning nasldan-naslga o'tishi

belgilarning nasldan-naslga o'tmasligi

kasalliklarni yuzaga chiqishi

to'g'ri javob yo'q

12. Regeneratsiya nima:

*to'qimalarni qayta tiklanishi

to'qimalarni tiklanmasligi

to'qimalarning jarohatlanishi

To'g'ri javob yo'q

13. Gipoksiya nima:

*to'qimalar tarkibida kislorodning etishmasligi

to'qimalar tarkibida karbonat angidridning etishmasligi

to'qimalar tarkibida azotning etishmasligi

to'qimalar tarkibida kislorodning oshib ketishi

14. Qon beruvchi odam nima deyiladi:

*donor

retsipient

bemor

staz

15. Qon oluvchi odam nima deyiladi:

donor

*retsipient

To'g'ri javob yo'q

staz

16. Isitma nima:

*gavda haroratini ko'tarilishi

gavda haroratini pasayishi

gavda haroratini normada bo'lishi

gavdaning sovushi

17. Gavda haroratining normasi:

*36 S⁰

37 S⁰

39 S⁰

40 S⁰

18. Gavda harorati oshganda organlarning ish faoliyati qanday o'zgaradi:

*organlar faoliyati tezlashadi

organlar faoliyati pasayadi

organlar faoliyati narmallashadi

To'g'ri javob yo'q

19. Anemiya nima:

To'qimalarda qonning ortiqcha to'planishi.

*To'qimalarning qonsizlanishi

Qon oqishining kuchayishi

Qonning dimlanib qolishi

20. Valeologiya qanday fan xisoblanadi.

*Salomatlik yoki qanday qilib sog'lom bo'lish mumkinligi to'g'risidagi fan

Kasalliklarni davolovchi fan

Salomatlik va kasallik to'g'risidagi fan

Kasallikni kelib chiqishini o'rganuvchi fan

21. Valeologiya qanday masalalarni yechadi.

Turli kasalliklar tabiatini echadi

YUqumli kasalliklarini kelib chiqishi ni

*Sog'lom bo'lish omillari va mexanizmi masalalarini echadi

Kasalliklarni davolash masalalarini echadi.

22. Salomatlikni mustaxkamlashdagi asosiy muammo nimada.

Ko'p ichkilik ichishda

Ta'maki va giyohvand moddalar iste'mol qilishda

Tibbiyot bilimlariga ega emaslikda

*Insonning salomatligini mustaxkamlash va kasalliklar profilaktikasi to'g'risida ma'lumotga ega emasligi.

23. Uz RVM da qachon "Valeologiya asoslari" fani o'quv rejasiga kiritilishi aytilgan.

*2005 yil 25 yanvar

2004 yil 24 dekabr

2005 yil 28 yanvar

2005 yil 25 fevral

24. Salomatlik darajasi nimalarlarga sabab bo'ladi.

*Insonning kasbiy etukligi va ijodiy o'sishiga

Insonning yaxshi kasb egallashiga

Insonning ijodiy o'sishiga

Insonning faolligiga

25. Mutaxasislarning fikricha axoli salomatligiga qancha foiz irsiy omillar ta'sir qiladi.

* 18-20 %

10-15 %

20-30 %

30-40%

26. Mutaxasislarning fikricha axoli salomatligiga qancha foizi atrof-muxitga ta'sir qiladi.

* 30-40 %

25-35 %

20-30 %

30-40 %

27. Mutaxasislarning fikricha axoli salomatligiga qancha foiz turmush tarzi ta'sir qiladi.

30-40 %

35-55 %

50-60 %

*40-50 %

28. Salomatlikning eng muxim omili nima xisoblanadi.

Ovqatlanishini to'g'ri tashkil qilish

* Xayot tarzini to'g'ri tashkil qilish

Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish

Yoshlikdan chiniqish

29. Valeologiya atamasini fanga birinchi bo'lib kim kiritgan.

* K. Brexman 1987 yil

V.N. Vayner 1992 yil

A. Petrova 1991 yil

L. Ivashenko 1989 yil

30. Valeologiya fani asosiy vazifalari nimalardan iborat.

* O'quv, tarbiyaviy, sog'lomlashtirish, salomatlikni mustaxkamlash

Amaliy, tarbiyaviy, sog'lomlashtirish, salomatlikni mustaxkamlash

O'quv, amaliy, tarbiyaviy, salomatlikni mustaxkamlash

Amaliy, tarbiyaviy, sog'lomlashtirish

31. Valeologiya turli kasalliklarning oldini olishni tavsiya etuvchi profilaktik meditsinadan asosiy farqi ekanligini kim aytgan.

K. Brexman

* V. Vayner

A. Petrova

L. Ivashenko

32. Jismoniy tarbiyaning eng asosiy vazifasi nimadan iborat.

CHiniqtirish

Jismonan kuchli bo'lish

* Salomatlikni asrash va yaxshilash

Kasalliklarni oldini olish

33. Jismoniy etuklikka erishish deganda nimani tushunasiz.

* Salomatlikni asrash va mustaxkamlash

Kasalliklarni oldini olish

Insonni chiniqtirish

Jismonan kuchli bo'lish

34. Insonlarda yuksak axloqiy – siyosiy sifatlarni shakllantirish, mustaxkam intizom ko`nikma va odatlarini xal qilish Valeologiya fanining qanday vazifasiga kiradi.

Fanning eng asosiy vazifasi

Tarbiyaviy vazifasi

* Ilmiy vazifasi

Sog'lomlashtirish vazifasi

35. Jismoniy tarbiyaning nechta sifati farqlanadi.

* 5 ta

6 ta

4 ta

3 ta

36. Sog'lomlashtiruvchi profilaktika deganda nimani tushunasiz.

Kasalliklarni davolash

* Kasalliklarni oldini olish

Sog'lom turmush tarzini yaratish

Jismonan so`g`lom bo`lish

37. Jismoniy etishish deganda nimani tushunasiz.

* Organizm shakli va funktsiyalarining etilishi

Organizmning chiniqqanligi

Organizmning sog`ligi

Organizm tuzilishining benuqsonligi

38. Xar bir kasallik nechta davr bo`yicha rivojlanadi.

5 ta

* 4 ta

3 ta

2 ta

39. Kasallikning yashirin davri deb nimaga aytiladi.

Ilk belgilar yuzaga kelgan davr

Kasallikning tugallanish davri

Kasallikning avj olgan davri

* Hech qanday belgi namoyon bo`lmagan davr

40. Kasallik kechishining ikkinchi davri qanday bo`ladi

* Ilk belgilar yuzaga kelgan davr

Kasallikning tugallanish davri

Kasallikning avj olgan davri

Hech qanday belgi namoyon bo`lmagan davr

41. Kasallik kechishining uchunchi davri qanday bo`ladi

Ilk belgilar yuzaga kelgan davr

Kasallikning tugallanish davri

* Kasallikning avj olgan davri

Xech qanday belgi namoyon bo`lmagan davr

42. Kasallik kechishining to`rtinchi davri qanday bo`ladi

Ilk belgilar yuzaga kelgan davr

* Kasallikning tugallanish davri

- Kasallikning avj olgan davri
Xech qanday belgi namoyon bo`lmagan davr
43. Gigiena tushunchasi dastlab qaerda rivojlangan.
Rimda
* Yunonistonda
Gretsiyada
Misrda
44. Qadim yunonlarda ilon timsoli nimani izoxlagan
Zaxarni
Yomonlikni
Giyoxni
*Donishmandlikni
45. Abu Ali Ibn Sinoning “Tib qonunlari” kitobi necha bobdan iborat
* 5 ta
4 ta
3 ta
2 ta
46. Tibbiyotda gigiena fanining rivojlanishi qanday kasalliklarni oldini olishda muxim xisoblanadi.
YUrak qon tomir kasalliklarni
Asab tizimi kasalliklarni
endokrin kasalliklarni
*YUqumli kasalliklarni
47. Immunitetni organizmda nima bajaradi.
Xujayra
To`qima
Organ
*Qon va limfa
48. Immunitet deb nimaga aytiladi.
Organizmning kasallanishi
* Organizmning kasalikka qarshi kurashish xolati
Kasallikni oldini olish
Organizmning kasallikdan sog’ayish davriga o`tishi
49. Ruxiy faoliyatda “Qobiliyat” tushunchasini kim izoxlagan
N.I.Arinchik
V.N.Vayner
I.Dubrovskiy
* K.Platonov
50. Adaptatsiya deb nimaga aytiladi.
* Moslashish
O`zgarish
Rivojlanish
Sustlashish
51. Adaptatsiyaning nechta shakli mavjud.

6 ta

5 ta

4 ta

* 3 ta

52. Sport psixologiyasi bo`yicha ikkinchi xalqaro kongres qaerda bo`lib o`tgan.
Germaniyada

Rimda

Belgiyada

* Vashingtonda

53. Organizmning kam xarakatchanligiga nima deyiladi.

Gipoksiya

Adaptatsiya

Giperdinamiya

*Gipodinamiya

54. Jismoniy mashqlarni necha turi tafovut qilinadi.

6 ta

5 ta

* 4 ta

3 ta

55. Kuch bilan bajariluvchi jismoniy mashqlar deb nimaga aytiladi.

Mushaklar bir vaqtda nisbatan katta kuch va tezlik bilan qisqaradi

* Mushaklarning maksimal qisqarishi bilan amalga oshiriladi

Mushaklardan kuch va tezlik talab qilinmaydi

Mushaklardan ish bajarish vaqtida kuch talab qilinmaydi

56. Kuch va tezlik bilan bajaruvchi jismoniy mashqlar deb nimaga aytiladi

* Mushaklar bir vaqtda nisbatan katta kuch va tezlik bilan qisqaradi

Mushaklarning maksimal qisqarishi bilan amalga oshiriladi

Mushaklardan kuch va tezlik talab qilinmaydi

Mushaklardan ish bajarish vaqtida kuch talab qilinmaydi

57. Chidamlilikka asoslangan mashqlar deb nimaga aytdi

Mushaklar bir vaqtda nisbatan katta kuch va tezlik bilan qisqaradi

Mushaklarning maksimal qisqarishi bilan amalga oshiriladi

*Mushaklardan kuch va tezlik talab qilinmaydi

Mushaklardan ish bajarish vaqtida kuch talab qilinmaydi

58. Kimlar katta jismoniy kuch sarflanadigan jismoniy mashqlarni bajarmasliklari
kerak

Bolalar

O`smirlar

* O`rta va keksa yoshlilar

Qizlar

59. Sportning nechta turi tafovut qilinadi

5 tur

4 tur

3 tur

*2 tur

60. Ommaviy sportning maqsadi nimadan iborat

*Umumiy jismoniy rivojlanishni oshirish

Sportning ma'lum bir soxasida yuqori cho`qqiga erishish

Ma'lum bir sport turi bilan shug'ulanish

Kuchli trenir yoki sport ustasi bo`lib etishish

61. Chiniqtirishning nechta turi farqlanadi.

* 2 ta

5 ta

4 ta

3 ta

62. Suv bilan chiniqishda xona xarorati necha gradus issiq bo`lishi kerak

20-22⁰

18-20⁰

16-18⁰

*24-26⁰

63. Suv bilan chiniqqanda suv xarorati dastlab necha gradus bo`lishi kerak

38⁰

37⁰

36⁰

*35⁰

64. Suv bilan chiniqqanda suv xarorati asta-sekin sovutish natijasida oxirgi davrda necha gradusga tushiriladi

20-22⁰

*18-20⁰

16-18⁰

24-26⁰

65. Ishtaxani ochuvchi vitaminni belgilang

D

A

RR

* S

66. Ovqatlanish gigienasi bo`yicha kim ish olib borgan

* K.S.Petrovskiy

V.N.Vayner

I.Dubrovskiy

K.Platonov

67. Qon tarkibida shakar (glukoza) miqdori me'yorda qancha bo`lishi kerak.

100-140 mg %

90-130 mg %

* 80-120 mg %

120-160 mg %

68. Animiya kasalligining kelib chiqishiga asosiy etishmayotgan modda qaysi

*Oqsil

Uglevod

Yog'

Tuz

69. Qonda xolisterin yig'ilishiga sabab bo'luvchi moddani belgilang

Oqsil

*Yog'

Uglevod

Tuz

70. Ertalabki nonushta kunlik ovqatning necha % ni tashkil qiladi.

20 %

50 %

*30 %

40 %

71. Tushki ovqat kunlik ovqatnig necha % ni tashkil qiladi

20 %

50 %

* 30 %

40 %

72. Kechqurungi ovqat kun tartibini necha % ni tashkil qiladi

* 20 %

50 %

30 %

40 %

73. Bir kecha kunduzda ovqatlanish ratsioni necha kilokaloriya bo'lishi kerak

3500 kkal

3000 kkal

2500 kkal

* 2100 kkal

74. Yotishdan oldin nima ichish tavsiya qilinadi

Choy

kofe

Sharbat

* Qatiq

75. Vaqtida ovqatlanmaslik qaysi kasallikka sabab bo'ladi.

*gastrid

bo'qoq

asab kasalligiga

buyrak kasaligiga

76. Kun tartibidagi umumiy ovqatning yarmini ya'ni 50 % ni qachon eyishimiz

kerak

Ertalab

Kechqurun

Tushdan keyin

*Tushlikda

77. Kun tartibidagi umumiy ovqatning eng kamini 20 % ni qachon eyish kerak.

Ertalab

*kechqurun

Tushdan keyin

Tushlikda

78. Kun tartibidagi umumiy ovqatning eng kamini 30 % ni qachon eyish kerak.

*Ertalab

kechqurun

Tushdan keyin

Tushlikda

79. Immunitetning nechta turi farqlanadi.

* 2 ta

5 ta

4 ta

3 ta

80. Tabiiy immunitet deb nimaga aytiladi.

Emlash natijasida hosil qilingan

Kasal bo`lib tuzalish natijasida hosil bo`lgan

* Nasldan-naslga o`tuvchi

Chiniqish natijasida hosil bo`ladi.

81. Su`niy immunitet deb nimaga aytiladi.

* Emlash natijasida hosil qilingan

Kasal bo`lib tuzalish natijasida hosil bo`lgan

Nasldan-naslga o`tuvchi

CHiniqish natijasida hosil bo`ladi.

82. Sog`lom turmush tarzi nechta komponentni o`z ichiga oladi.

10 ta

9 ta

* 8 ta

7 ta

83. Aqliy mehnat ya`ni kam kuch sarf qilish bilan bog`liq bo`lgan mehnatda qancha kkal/soatiga energiya sarflanadi.

*50 kkal/soatiga

40 kkal/soatiga

30 kkal/soatiga

20 kkal/soatiga

84. Endemik buqoq kasalligi qanday kasallik

Oshqozon ichak kasalligi

Yurak qon tomir kasalligi

Asab tizimi kasalligi

* Ichki sekretiya bezlari kasalligi

85. Qalqonsimon bez organizmni qaysi modda bilan ta`minlaydi

Temir

*Yod

Magniy

Kaltsiy

86. Ortirilgan immunitet tanqisligi sindromi (OITS) birinchi marta qachon aniqlangan

1980 yil

*1981 yil

1982 yil

1983 yil

87. Gripp yuqumli kasalligining yashirish davri qancha vaqt

6-8 kun

4-5 kun

2-3 kun

* 1-1.5 kun

88 Anemiya chalingan bemorimiz qaysi moddaga boy bo`lgan oziq-ovqatlar qabul qilishi lozim.

Magniy

Kaltsiy

*Temir

Yod

89. Organizmga yod moddasi etishmasligi natijasida qanday kasallik kelib chiqadi.

Anemiya

*Buqoq

Nefrit

Gastrid

90. Organizmga temir moddasi etishmasligi natijasida qanday kasallik kelib chiqadi.

* Anemiya

Buqoq

Nefrit

Gastrid

91. Spirtli ichimliklarni ko`p iste`mol qilish qaysi a`zolarining faoliyatiga salbiy ta`sir qiladi.

Buyrak va ichakda

* Oshqozon-ichak va jigarda

YUrak qon tomirida

Oshqozon va buyrakda

92. Tamaki (sigaret) chekish qaysi a`zolarining faoliyatiga salbiy ta`sir qiladi.

Oshqozon ichakka

Buyrak va ichakka

O`pka va oshqozonga

*O`pka va jigarga

93. Buqoq kasalligi bilan og`rigan bemorimiz qanday moddaga boy bo`lgan oziq-ovqat qabul qilishi kerak.

Temir

Kaltsiy

Magniy

*Yod

94. Nos chekish qaysi a'zolarining faoliyatiga salbiy ta'sir qiladi.

*Og'iz bo'shlig'i va oshqozon

Og'iz bo'shlig'i va o'pka

Og'iz bo'shlig'i va miya

Og'iz bo'shlig'i va buyrak

95. Me'yorida ortiq yog'li ovqatlarni iste'mol qilish va kam xarakat natijasida qaysi kasallik kelib chiqadi.

Buqoq kasalligi

Gepatit

Xolesistit

*Ateroskleroz

96. Talabalar orasida ovqatlanish tartibiga rioya qilmaslik natijasida qaysi kasallik yuzaga keladi

Buqoq

Gepatit

*Gastrit

Nefrit

97. Talaba yoshlar o'rtasida qaysi sport musobaqalari o'tkaziladi.

Umid nixollari

Barkamol avlod

Umid nixollari va Barkamol avlod

*Universiada

98. Maktab o'quvchilari o'rtasida qaysi sport musobaqalari o'tkaziladi

*Umid nixollari

Barkamol avlod

Umid nixollari va Barkamol avlod

Universiada

99. Kollej va litsey talabalari o'rtasida qaysi sport musobaqalari o'tkaziladi

Umid nixollari

*Barkamol avlod

Umid nixollari va Barkamol avlod

Universiada

100. O'zbekiston Respublikasi maktab o'quvchilarining I respublika sport o'yinlari qachon va qaerda o'tdi. *2001 yil . 2003 yil . 2005 yil .2007 yil

Valeologiya asoslari fanidan 1 –semestr uchun oraliq nazorat savollari.

- 1.Valeologiyaning tarihi
- 2.Valeologiyaningpredmeti.
- 3.Valeologiyaning boshqa fanlar bilan aloqasi.
- 4.Valeologiyaning vazifalari.
- 5.Valeologiyaning tadqiqot usullair.
- 6.Salomatlik tushunchasi va unga havf soluvchi omillar.**
- 7.Salomatlik tushunchasiga ta’rif.
8. Salomatlikni baxolash mezonlari.
- 9. Salomatlikka ta’sir kiluvchi omillar.**
- 10. Kasallik tushunchasiga ta’rif.**
11. Kasallikka olib keluvchi sabablar.
12. Kasallikni rivojlanish davrlari.
13. Kasallanish paytida organizmda ro’y beradigan o’zgarishlar.
14. Salomatlik va kasallik orasidagi xolat.
- 15.Infektsion kasalliklari deb nimaga aytiladi.
- 16.Mustaqillik yillarida qabul qilingan ijtimoiy dasturlarning xalq salomatligini mustahkamlashdagli o’rni va ahamiati
- 17.Pedagogik valeologiyaga ta’rif.
- 18.Ekologikvaleologikta’rif.
- 19.Ijtimoiy valeologiya ta’rif..
- 20.Salomatlikka ta’sir qiluvchi turli hil yuklamalar.
- 21.Aqliy ishchanlik qobiliati va o’qitish sharoitlariga nisbatan gigeik talablar.
- 22.Organizm va muhit .
- 23.O’zbekiston aholisini salomatlik holati.
24. Immunitet ta’sir qiluvchi omillar.
- 25.Inson salomatligi.
- 26.Jamoat profilaktika nima.
27. Individual profilaktika nima.
- 28.Sog’lom va bemor organizm haqida tushuncha
- 29.Salomatlik tushunchasi unga ta’sir qiluvchi omillar
- 30.Kun tartibi, damolish ning va uyquning ahamiyati
- 31.Immunitet va uning turlari
- 32.Sog’lom va kasal organizm haqida tushuncha.
- 33.Tayanch xarakat apparati, nafas olish, ko’rish a’zolari bilan bog’liq bo’lgan kasallikning oldini olish.
- 34.Immunitetni ko’taruvchi moddalar.

Valeologiya asoslari fanidan 1 –semestr uchun yakuniy nazorit savollari.

- 1.Valeologiyaning tarihi
- 2.Valeologiyaningpredmeti.
- 3.Valeologiyaning boshqa fanlar bilan aloqasi.
- 4.Valeologiyaning vazifalari.
- 5.Valeologiyaning tadqiqot usullari.
- 6.Salomatlik tushunchasi va unga havf soluvchi omillar.
- 7.Salomatlik tushunchasiga ta’rif.
8. Salomatlikni baxolash mezonlari.
9. Salomatlikka ta’sir kiluvchi omillar.
10. Kasallik tushunchasiga ta’rif.
11. Kasallikka olib keluvchi sabablar.
12. Kasallikni rivojlanish davrlari.
13. Kasallanish paytida organizmda ro’y beradigan o’zgarishlar.
14. Salomatlik va kasallik orasidagi xolat.
- 15.Infektsion kasalliklari deb nimaga aytiladi.
- 16.Mustaqillik yillarida qabul qilingan ijtimoiy dasturlarning xalq salomatligini mustahkamlashdagli o’rni va ahamiati
- 17.Pedagogik valeologiyaga ta’rif.
- 18.Ekologikvaleologikta’rif.
- 19.Ijtimoiy valeologiya ta’rif..
- 20.Salomatlikka ta’sir qiluvchi turli hil yuklamalar.
- 21.Aqliy ishchanlik qobiliati va o’qitish sharoitlariga nisbatan gigeik talablar.
- 22.Organizm va muhit .
- 23.O’zbekiston aholisini salomatlik holati.
24. Immunitet ta’sir qiluvchi omillar.
- 25.Inson salomatligi.
- 26.Jamoat profilaktika nima.
27. Individual profilaktika nima.
- 28.Sog’lom va bemor organizm haqida tushuncha
- 29.Salomatlik tushunchasi unga ta’sir qiluvchi omillar
- 30.Kun tartibi, damolish ning va uyquning ahamiyati
- 31.Immunitet va uning turlari
- 32.Sog’lom va kasal organizm haqida tushuncha.
- 33.Tayanch xarakat apparati, nafas olish, ko’rish a’zolari bilan bog’liq bo’lgan kasallikning oldini olish.
- 34.Immunitetni ko’taruvchi moddalar.
- 35.Sog’lom turmush tarzi va uni tashkil etuvchi tarkibiy qismlari.
36. Sog’lom turmush tarzi haqida tushuncha.
- 37.Chiniqish va uning turlari
- 38.Jismoniy tarbiya va sport,
- 39.Ovqatlanish gigienga qoidalariga amal qilish
- 40.Zararli odatlar(Toksikomaniya, alkogolizm,nos chekish,giyohvantlik)

oldini olish.

- 41.Zararli odatlarning turlarini tushuntiring**
- 42.Tamaki maxsulotlarining organizmga ta'sirini tushuntiring.**
- 43.Alkogolli ichimliklarning organizmga ta'sirini tushuntiring.**
- 44.To'g'ri jinsiy tarbiya .**
- 45. Inson salomatligi va zararli odatlari.**
- 46.Salomatlikni baholash va unga oid fazilatlarni shakllantirish.**
- 47.Organizm yosh va jinsiy xususiyatlari..**
- 48.Salomatlikni saqlash muhiti tizimlarining dasturi**
- 49.Irsiyahaqida yakka tartibdagi va ommoviy profilaktika.**

Valeologiya asoslari fanidan 2 –semestr uchun oraliq nazorit savollari.

1. Giyohvandlik va toksikomaniya
2. Giyohvantlik kasalligining kelib chiqishi va organizmdagi o'zgarishlar
Nasha morfin, kokain preparatlar xaqida.
4. Toksikomaniya belgilari va oldini olish
5. Polinorkamaniya belgilari va oldini olish
6. Salomatlikni himoya qilishga yo'naltirilgan bola huquqlari deklaratsiyasi
nizomlari
- 7.Zararli odatlar(ichish, chekish).
8. OIV/OITS haqida tushuncha.
9. OITS profilaktikasi va diagnostikasi.
10. OITSning kelib chiqish tarixi, epidemiologiyasi.
11. OIV va OITS haqida.klinik belgilari, oldini olish choralari.
12. OITS virusi bilan zararlanishni oldini olishning huquqiy asoslari
13. OITS kasalligini tushuntiring.
14. Virusiga ta'rif bering.
15. Virusini aniqlash usullarini
16. Aholi reproduktiv salomatligin mustahkamlash masalalari.
17. Sog'lom avlodni shakllantirish,
18. Ona va bola salomatligini muhofaza qilish bo'yicha qo'shimcha qarorlar
19. Ona va bola sog'ligini muhofaza qilish, sog'lom avlodni shakllantirish.
20. Aholi reproduktiv salomatligin mustahkamlash, sog'lom bola tug'ilishi
21. Homiladorlik davrlari.
22. Tibbiy- gigienik nuqtai nazardan qizlarni bo'lg'usi onalikk tayyorlash
23. Nogiron bola tug'ilishi va uni oldini olish.
- 24.Sog'lom oila – sog'lom jamiyat.
- 25.Salomatlik holatini tekshirish.
- 26.Jismoniy tarbiyaning roli va ahamiyati.
- 27.Irsiyat va muhit.
- 28.Salomatlikni saqlash muhiti to'g'risida tizimlarning dasturi.
- 29.Morfii preparati va norkomaniyaning kelib chiqishi.
- 30.Toksikomaniya.

Valeologiya asoslari fanidan 2 –semestr uchun yakuniy nazorit savollari.

1. Giyohvandlik va toksikomaniya
2. Giyohvantlik kasalligining kelib chiqishi va organizmdagi o'zgarishlar
Nasha morfin, kokain preparatlar xaqida.
4. Toksikomaniya belgilari va oldini olish
5. Polinorkamaniya belgilari va oldini olish
6. Salomatlikni himoya qilishga yo'naltirilgan bola huquqlari deklaratsiyasi
nizomlari
7. Zararli odatlar(ichish, chekish).
8. OIV/OITS haqida tushuncha.
9. OITS profilaktikasi va diagnostikasi.
10. OITSning kelib chiqish tarixi, epidemiologiyasi.
11. OIV va OITS haqida.klinik belgilari, oldini olish choralari.
12. OITS virusi bilan zararlanishni oldini olishning huquqiy asoslari
13. OITS kasalligini tushuntiring.
14. Virusiga ta'rif bering.
15. Virusini aniqlash usullarini
16. Aholi reproduktiv salomatligin mustahkamlash masalalari.
17. Sog'lom avlodni shakllantirish,
18. Ona va bola salomatligini muhofaza qilish bo'yicha qo'shimcha qarorlar
19. Ona va bola sog'ligini muhofaza qilish, sog'lom avlodni shakllantirish.
20. Aholi reproduktiv salomatligin mustahkamlash, sog'lom bola tug'ilishi
21. Homiladorlik davrlari.
22. Tibbiy- gigienik nuqtai nazardan qizlarni bo'lg'usi onalikk tayyorlash
23. Nogiron bola tug'ilishi va uni oldini olish.
- 24.Sog'lom oila – sog'lom jamiyat.
- 25.Salomatlik holatini tekshirish.
- 26.Jismoniy tarbiyaning roli va ahamiyati.
- 27.Irsiyat va muhit.
- 28.Salomatlikni saqlash muhiti to'g'risida tizimlarning dasturi.
- 29.Morfiy preparati va norkomaniyaning kelib chiqishi.
- 30.Toksikomaniya.
- 31 Ovqatlanish va salomatlik.
32. Ovqatlanishni organizm uchun ahamiyatini tushuntiring
33. Vitaminlarni turlari.
34. Vitaminlarni organizm uchun ahamiyatlari.
35. Mineral moddalarni organizm uchun axamiyati.
36. Oqilona ovqatlanishga bo'lgan talablar.
37. Organizmda mikroelementlar va vitaminlar tanqisligi.
38. To'g'ri va sifatli ovqatlanishning organizmni o'sishi, rivojlanishi va salomatlikka ta'siri.

39. Yod etishmovchiligi sababi, belgilari, oqibatlari, oldini olish.
40. Kamqonlik sababi, belgilari, oqibatlari, oldini olish.
41. Giyohvandlikning zurriyotga ta'siri.

UMUMIY SAVOLLAR

1. fanning xarakterli belgilari, jamiyatda tutgan urni;
2. ta'limiy-tarbiyaviy jarayonning soglomashtiruvchi yunalishi;
3. iologik ijtimoiy omillarning salomatlik xolatiga ta'siri;
4. ekologik valeologiya muammolari;
5. soglom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlari;
6. zararli odatlarning inson salomatligiga ta'siri;
- 7.OIV/OITS kasalligining belgilari xakida bilimga ega bulishi kerak.
8. axoli salomatligini saklashga tugri va mas'uliyatli munosabatda bulish va soglom turmush tarzi xamda jismoniy madaniyatni oshirishga yunaltirilgan xayotiy falsafani shakllantirish;
9. soglomashtirish faoliyatida valeologiyaning asosiy konuniyatlaridan foydalanish;
10. soglikni saklash muxitini yaratish;
11. salomatlikni tashxislash shakl va uslublarini kullay bilish;
12. akliy va jismoniy ishchanlik xolatini aniklash;
13. tabiatni asrab-avaylash, uni muxofaza kilish;
14. uz sogligi va yon-atrofidagilar salomatligini saklash;
15. turli kasalliklar va zararli odatlarning oldini olish;
16. soglom turmush tarzining tarkibiy qismlarini shakllantirish;
17. OITSni tashxislash va oldini olish;
18. axoli reproduktiv salomatligini mustaxkamlash;
19. mikroelementlar va vitaminlar tankisligi xolatining oldini olish;
20. soglom avlodni shakllantirish, onalar va bolalar salomatligini muxofaza kilish kunikmalariga ega bulish kerak.
- 21.Valeologiyaning tarihi
- 22.Valeologiyaning boshqa fanlar bilan aloqasi.
- 23.Valeologiyaning vazifalari.
- 24.Salomatlik tushunchasi va unga havf soluvchi omillar.
- 25.Salomatlik tushunchasiga ta'rif.
26. Salomatlikni baxolash mezonlari.
27. Salomatlikka ta'sir kiluvchi omillar.
28. Kasallik tushunchasiga ta'rif.
29. Kasallikka olib keluvchi sabablar.
30. Kasallikni rivojlanish davrlari.
31. Kasallanish paytida organizmda ro'y beradigan o'zgarishlar.
32. Salomatlik va kasallik orasidagi xolat.
- 33.Infeksion kasalliklari deb nimaga aytiladi.
- 34.Mustaqillik yillarida qabul qilingan ijtimoiy dasturlarning xalq salomatligini mustahkamlashdagli o'rni va ahamiati

35. Pedagogik va eologiyaga ta'rif.
36. Ekologik va eologik ta'rif.
37. Ijtimoiy va eologiya ta'rif.
38. Salomatlikka ta'sir qiluvchi turli hil yuklamalar.
39. Aqliy ishchanlik qobiliati va o'qitish sharoitlariga nisbatan gigeik talablar.
40. Organizm va muhit .
41. O'zbekiston aholisini salomatlik holati.
42. Immunitet ta'sir qiluvchi omillar.
43. Inson salomatligi.
44. Jamoat profilaktika nima.
45. Individual profilaktika nima.
46. Sog'lom va bemor organizm haqida tushuncha
46. Kun tartibi, damolish ning va uyquning ahamiyati
47. Immunitet va uning turlari
48. Sog'lom va kasal organizm haqida tushuncha.
49. Tayanch xarakat apparati, nafas olish, ko'rish a'zolari bilan bog'liq bo'lgan kasallikning oldini olish.
50. Immunitetni ko'taruvchi moddalar.
51. Sog'lom turmush tarzi va uni tashkil etuvchi tarkibiy qismlari.
52. Sog'lom turmush tarzi haqida tushuncha.
53. Jismoniy tarbiya va sport,
54. Ovqatlanish gigeenga qoidalariga amal qilish
55. Zararli odatlar (Toksikomaniya, alkogolizm, nos chekish, giyohvantlik) oldini olish.
56. Zararli odatlarning turlarini tushuntiring
57. Tamaki maxsulotlarining organizmga ta'sirini tushuntiring.
58. Alkogolli ichimliklarning organizmga ta'sirini tushuntiring.
59. To'g'ri jinsiy tarbiya .
60. Inson salomatligi va zararli odatlari.
61. Salomatlikni baholash va unga oid fazilatlarni shakllantirish.
62. Organizm yosh va jinsiy xususiyatlari..
63. Salomatlikni saqlash muhiti tizimlarining dasturi
64. Irsiyahaqida yakka tartibdagi va ommoviy profilaktika.
65. Giyohvandlik va toksikomaniya
66. Giyohvantlik kasalligining kelib chiqishi va organizmdagi o'zgarishlar
67. Nasha morfın, kokain preparatlar xaqida.
68. Toksikomaniya belgilari va oldini olish
69. Polinorkamaniya belgilari va oldini olish
70. Salomatlikni himoya qilishga yo'naltirilgan bola huquqlari deklaratsiyasi nizomlari
71. Zararli odatlar (ichish, chekish).
72. Virusiga ta'rif bering.
73. Virusini aniqlash usullarini
74. Aholi reproduktiv salomatligin mustahkamlash masalalari.

75. Sog'lom avlodni shakllantirish,
76. Ona va bola salomatligini muhofaza qilish bo'yicha qo'shimcha qarorlar
77. Ona va bola sog'ligini muhofaza qilish, sog'lom avlodni shakllantirish.
78. Aholi reproductiv salomatligin mustahkamlash, sog'lom bola tug'ilishi
79. Homiladorlik davrlari.
79. Tibbiy- gigienik nuqtai nazardan qizlarni bo'lg'usi onalikk tayyorlash
80. Nogiron bola tug'ilishi va uni oldini olish.
81. Sog'lom oila – sog'lom jamiyat.
82. Ovqatlanish va salomatlik.
83. Ovqatlanishni organizm uchun ahamiyatini tushuntiring
84. Vitaminlarni turlari.
85. Vitaminlarni organizm uchun ahamiyatlari.
86. Mineral moddalarni organizm uchun axamiyati.
87. Oqilona ovqatlanishga bo'lgan talablar.
88. Organizmda mikroelementlar va vitaminlar tanqisligi.
89. To'g'ri va sifatli ovqatlanishning organizmni o'sishi, rivojlanishi va salomatlikka ta'siri.
90. Yod etishmovchiligi sababi, belgilari, oqibatleri, oldini olish.
91. Kamqonlik sababi, belgilari, oqibatleri, oldini olish.
92. Giyohvandlikning zurriyotga ta'siri.

TARQATMA MATERIALLAR

Kartochka -1

- 1.Valeologiyaning tarihi
2. Valeologiyaning boshqa fanlar bilan aloqasi

Kartochka -2

1. Valeologiyaningpredmeti.
2. Valeologiyaning tadqiqot usullari.

Kartochka -3

1. Salomatlik tushunchasi va unga havf soluvchi omillar.
- 2.Salomatlik tushunchasiga ta'rif.

Kartochka -4

- 1 Salomatlikni baxolash mezonlari.
2. Salomatlikka ta'sir kiluvchi omillar.

Kartochka -5

1. Kasallik tushunchasiga ta'rif.
2. Kasallikka olib keluvchi sabablar

Kartochka -6

1. Kasallanish paytida organizmda ro'y beradigan o'zgarishlar.
- 2.Salomatlik va kasallik orasidagi xolat.

Kartochka -7

- 1.Ijtimoiy valeologiya ta'rif..
- 2..Salomatlikka ta'sir qiluvchi turli hil yuklamalar

Kartochka -8

1. Organizm va muhit .
2. O'zbekiston aholisini salomatlik holati.

Kartochka -9

- 1.Tibbiy- gigienik nuqtai nazardan qizlarni bo'lg'usi onalikk tayyorlash
2. Nogiron bola tug'ilishi va uni oldini olish.

Kartochka -10

- 1.Organizm yosh va jinsiy xususiyatlari..
- 2.Salomatlikni saqlash muhiti tizimlarining dasturi.

Baleologiya fanini o`qitishda yangi pedagogik texnologiyalar.

Huquqiy fuqorolik jamiyati sari intilayotgan davlatimiz, avvalo halq sog'lig'i va barkamolligini eng katta boylik deb bilib, ularga hayotda zarur bo'lgan barcha sharoitlarni yaratib berishga harakat qilmoqda. Chunki sog'lom holatdagi kishigina o'zining asosiy vazifasi - mehnat qilish faoliyati bilan shug'ullana oladi, oilasini boqadi, jamiyat va davlatga foyda keltiradi.

Shuning uchun bu muammolarni hal etishda pedagogika tizimidagi har bir mashg'ulotlarning o'ziga hos hususiyatlari mavjudligini yodda tutish darkor. Xususan ma'ruzalarda ilmiy bilimlar asosan umumlashtirilgan formada daqdim etiladi. U tarkibiga ko'ra informatsion, muammoli va aralash bo'lishi mumkin. Ma'ruza ma'lumotlari talabalar tomonidan amaliy, seminar mashg'ulotlarida va mustaqil ishlarda ishlab chiqiladi. Amaliy va seminar mashg'ulotlarida nazariy bilimlar chuqurlashtiriladi, kengaytiriladi, mustahkamlanadi, hamda ko'nikmalarni amalda bajarishga o'rgatiladi. Mustaqil ishlarda esa ma'ruzalardan olingan bilimlarni chuqurlashtiriladi va kengaytiriladi. Natijada amaliyotga joriy etiladigan ko'nikmalar uchun nazariy asos yaratiladi.

Talabalarni xatosiz faoliyat ko'rsatishga o'rgatishda, mashg'ulotlarni kompleks yangi pedagogik texnologiyalar bilan o'tkazish professor - o'qituvchining mahorati hisoblanadi. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar talabalarni muayyan fanni o'zlashtirishga qiziqtirishda va ko'nikmalarni hosil qilishda, mustaqilligini ta'minlashga qaratilganidir.

SHunday qilib, kafedrada xayotiy faoliyat havfsizligi ko'nikmalarini hosil qilishda, hamda mashg'ulotlarni qiziqarli qilib olib borishni ta'minlashda quyidagi yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanilmoqda.

Keys – stadi texnologiyalarining ta'limiy imkoniyatlari

Keys muammoli o'qitish texnologiyalariga asoslanadi. Ushbu innovatsion texnologiya asosini talabalarning kasbiy faoliyati bilan bog'liq vaziyatlar va ularning tahlili tashkil qiladi. Bo'lg'usi kasbiy faoliyat bilan bog'liq vaziyatlarni chuqur o'rganish natijasida nazariyaning amaliyot bilan bog'liqligi ta'minlanadi. Talabalar muayyan vaziyatlarni har tomonlama o'rganadilar. O'z navbatida ular faol fikrlaydilar, nazariy mashg'ulotlarda eshitgan bilimlarini manbalarni mustaqil o'rganish davomida to'plagan ma'lumotlar bilan taqqoslaydilar, shaxsiy tajribalariga murojaat qiladilar. Turli vaziyatlarni hamkorlikda yoki mustaqil ravishda tahlil qilish va qayta ishlash davomida qo'shimcha ma'lumotlarga nisbatan zarurat sezadilar, statistik ma'lumotlarni o'rganadilar. Natijada talabalarning bilimlari amaliy jarayon bilan bog'liqlikda mustahkamlanib boradi. Talabalarning mantiqiy fikrlash qobiliyati, nutq mahorati, hamkorlikda ishlash ko'nikmalari rivojlanadi.

Masalaning muammolilik jihatlari aniqlashtiriladi, maqsad va vazifalari, tadqiqot yo'nalishlari beligilanadi. Talabalar muammoli vaziyatlarni hal qilishning

turli variantlarini ilgari suradilar, mulohaza yuritadilar, eng ma'qul hisoblangan g'oyalarni muhokamaga qo'yadilar, qarorlar qabul qiladilar.

Talabalar kelgusi mehnat faoliyatini aniq rejalashtirishni o'rganadilar, favqulotda holatlar sodir bo'lsa, eng to'g'ri echim va qarorlarni qabul qilishga, ta'lim jarayonida to'plagan nazariy ma'lumotlarini rivojlantirgan holda amaliyotga ijodiy tadbiri qilishga tayyor bo'ladilar.

Keys texnologiyasi bosqichlari:

1-bosqich. Mashg'ulot oldi bosqichi. Talabalar 4-6 kishidan iborat kichik jamoalarga birlashadilar. Jamoa ichida har bir talabaning faoliyati tashkil qilinadi, ya'ni lider va guruhning boshqa a'zolari vazifalari belgilab olinadi. O'qituvchi talabalarni kutilayotgan natijalar bilan tanishtiradi, faoliyat uchun ajratilgan vaqt me'yorini aniqlaydi.

Talabalar ichidan ikki kishidan iborat ekspertlar guruhi belgilanadi. Ekspertlarni talabalarning o'zlari taklif qilishlari mumkin. Ekspertlar mashg'ulot yakunida o'z xulosalari bilan qatnashadilar.

Tahlil qilinishi lozim bo'lgan vaziyat bevosita talabalarning bo'lg'usi kasbiy faoliyati bilan bog'liq bo'lishi kerak. Vaziyat tahlilida har bir talabaning faol ishtirok qilishiga e'tibor qaratiladi. Ya'ni munozaraning har bir ishtirokchisida muammo va uning echimiga nisbatan muayyan munosabat tarkib topishi lozim.

Har bir kichik jamoga umumiy yoki turlicha mazmunga ega bo'lgan vaziyatlarning yozma nusxalari tarqatiladi.

O'qituvchi tahlil qilinishi kutilayotgan vaziyat mazmuni bilan jamoa a'zolarini batafsil tanishtiradi, uning muammolilik jihatlariga talabalar e'tiborini qaratadi, masalaning ijtimoiy ahamiyatlilik darajasini yoritib beradi. O'qituvchi vaziyat tahlili bo'yicha ishni boshlash to'g'risida buyruq beradi.

2-bosqich. Mashg'ulot oldi bosqichi. Talabalar kichik jamolarda vaziyat mazmuni bilan chuqur tanishadilar, voqea-hodisalar rivojini tahlil qiladilar, o'z nuqtai-nazarlarini ilgari suradilar, eng to'g'ri deb topilgan fikrlarni yozib boradilar, ularni umumlashtiradilar va keyinchalik mashg'ulotda muhokamaga qo'yish uchun tayyorlanadilar.

3-bosqich. Taqdimot. Vaziyat tahlili bo'yicha talabalar o'z xulosalarini bayon qiladilar, masalaning muammoli jihatlarini aniq ko'rsatib beradilar, voqea rivojiga salbiy ta'sir ko'rsatgan obektiv va sub'ektiv omillarni, "sabab-oqibat" nuqtai-nazaridan ularni yuzaga keltirib chiqaruvchi jarayonlarni aniqlaydilar. Talabalar ilmiy mushohada yuritadilar, fikrlar isbotida nazariy kontseptsiyalarga tayanadilar. Ta'lim oluvchilarning nutqiy mahorati rivojanib boradi, ular ilmiy atamalar, nazariyalar, qoidalarni tub mohiyatiga etgan holda o'rinli qo'llaydilar.

4-bosqich. Muhokama. Talabalarning chiqishlari bo'yicha munozara o'tkaziladi. Vaziyatda ifodalangan voqea-xodisalar ishtirokchilari harakatlari tahlil qilinadi, talabalar tomonidan bildirilgan xulosalardagi mantiqiy xatoliklar aniqlanadi. Ushbu bosqichda opponent jamoalar o'rtasida o'zaro savol-javob bo'lib o'tadi.

5-bosqich. Yakun. O`qituvchi kichik jamoalar tomonidan bildirilgan xulosalarni tahlil qiladi, yo`l qo`yilgan xatoliklarni ko`rsatib beradi, noaniqliklarni oydinlashtiradi va talabalar faoliyatini baholaydi.

Ushbu bosqichda talabalar mashg`ulotning borishi va qo`llanilgan innovatsion texnologiya hamda o`z faoliyatlarining yakuniy natijalari bo`yicha mulohazalarini bildiradilar, guruhdoshlari yutuqlarini ko`rsatadilar.

O`qituvchiga uslubiy tavsiyalar:

1. Mashg`ulot boshlanishida talabalarga “Keys” texnologiyasining mohiyati, ta`limiy imkoniyatlari va kutilayotgan natijalar haqida batafsil tushuntiriladi. Buning natijasida talabalar mashg`ulotda ongli va faol qatnashadilar, o`zlarining kasbiy rivojlanishlariga nisbatan befarq qolmaydilar.
2. Kichik jamolarga o`rganish uchun turlicha yoki bir xil mazmunga ega bo`lgan vaziyatlarning **yozma matnlari** tarqatiladi. Lekin ushbu vaziyatlarni **bitta umumiy mavzu** birlashtiradi.
3. Vaziyatlar bayon qilingan matnlar turli grammatik xatoliklardan, mantiqiy chalkashliklardan holi bo`lishiga va voqea-xodisalar rivoji aniq ifodalanishiga e`tibor qaratiladi. Aks holda talabalar vaziyatlarni noto`g`ri idrok qilishlari va o`z navbatida xato xulosalar chiqarishlari mumkin.
4. Tahlil qilinishi kutilayotgan vaziyatlar bevosita talabalarning bo`lg`usi mehnat faoliyati mazmuni bilan bog`liq bo`lishi kerak.
5. Talabalarga vaziyatlar tahlili bo`yicha aniq topshiriqlar beriladi. Shuningdek, vaziyat tahlilida nimalarga e`tibor qaratilishi lozimligi aytiladi. Bu esa vaziyatdagi asosiy muammoni aniqlab olish imkonini beradi.
6. Talabalar tahliliy faoliyatini to`g`ri tashkil qilish uchun ularga yo`naltiruvchi savollar bilan murojaat qilinadi.
7. Har bir talabaning mashg`ulotda faol qatnashishi e`tiborga olinadi, ular faoliyati kuzatib boriladi.
8. Zarur paytlarda talabalar o`qituvchidan maslahat olishlari mumkin. Lekin oxirgi xulosalarni talabalarning o`zlari chiqarishlari shart.

Talabalarga eslatma:

1. O`quv topshirig`ini bajarishda faol qatnashishingiz lozim.
2. Vaziyatni puxta o`rganing, voqea-xodisalar, jarayonlar rivojidadagi “sabab-oqibat” mantiqiy izchiligiga e`tibor qarating.
3. Muammoni keltirib chiqaruvchi omillar mazmunini chuqur o`rganing.
4. Zarur hollarda o`qituvchiga yoki boshqa jamoa a`zolariga savollar bilan murojaat qiling.
5. O`z guruhdoshingiz va boshqa jamoa vakillariga beg`araz yordam berishni o`rganing.
6. O`rtoqlaringiz fikriga e`tiborli bo`ling.
7. Opponent jamoa vakillari fikrini e`tibor bilan tinglab boring.
8. Opponent jamoa spikeri mulohazalarida noaniqliklar bo`lsa, yozib boring va fikrlar yakunida aniq va qisqa savollar bilan murojaat qiling.
9. Vaqt omiliga e`tibor bering.
10. Vaziyatni umumlashtiring va uning echimi bo`yicha aniq qaror qabul qiling.

Jamoa ichida ishni tashkil qilish

- Turli tayyorgarlikka ega bo'lgan 4-6 talabadan iborat kichik jamolar tashkil qilinadi.
- Jamoa ichida ish to'g'ri taqsimlanishi, faoliyatdan chetda qoluvchi talaba bo'lmasligiga e'tibor qaratiladi.
- Guruh ichida jamoadoshlar erkin muloqoti uchun barcha sharoitlar yaratilgan bo'lishi kerak.
- Ekspertlar talabalar ichidan ikki yoki uch kishidan iborat qilib belgilanadi. Zarur hollarda ekspert sifatida mutaxassislik sohasining etakchi xodimlari, olimlar ham taklif qilinishi yaxshi natijalarni beradi.

Qo'llash xususiyatlari

Keys texnologiyasini oliy ta'limda ma'ruza mashg'ulotida talabalarning oldin o'zlashtirgan bilimlarini mustahkamlash va yangi o'quv axborotlariga nisbatan qiziqishni uyg'otish maqsadida muvaffaqiyat bilan qo'llash mumkin.

Ushbu texnologiya, shuningdek, amaliy va mustaqil ta'lim mashg'ulotlarida nazariy ma'lumotlarni mustahkamlash va talabalarni amaliy faoliyatga keng tayyorlash maqsadlarini ko'zlagan holda qo'llaniladi.

Informatsion-texnik ta'minot

O'quv xonasidagi stollar aylana shaklida tayyorlab qo'yiladi.

Mashg'ulot ilmiy-uslubiy manbalar, xrestomatiyalar, ma'lumotnomalar, lug'atlar, shuningdek, kasbiy jurnallar, internet materiallari, slaydlar, kompyuter vositalari bilan jihozlanadi.

Darsda vaziyatlarning yozma matnlari, vatmann qog'ozlari, markerlar ishlatiladi.

Keys texnologiyasining talabani mutaxassis sifatida shakllanishida ijtimoiy-psixologik ahamiyati katta. Chunki kasbiy faoliyat bilan bog'liq turli vaziyatlarni tahlil qilishda bevosita ishtirok qilish orqali u o'zini kasbiy amaliyotlarni, lavozimiy majburiyatlarni bajaruvchi shaxs o'rniga qo'yib ko'radi, voqea-xodisalarni o'rganadi, qanday xulosa yoki qaror qabul qilish mumkinligini va bunda mehnat jamoasi bilan ijodiy hamkorlikni qanday yo'lga qo'yish ma'qulligini o'ylab ko'radi, yakuniy natijalarni olindan ko'ra bilish, muammolarni oldini olish, ularni hal qilish davomida turli ruhiy zo'riqish holatlariga yo'l qo'ymaslik kerakligini, kasbiy sohada hamkorlik, hamfikrlilik, faoliyatni to'g'ri rejalashtirish va amalga oshirish lozimligini, na moddiy va na ma'naviy, ruhiy isrofgarchilikka yo'l qo'yish mumkin emasligini bilib oladilar. Ushbu texnologiyaning yana bir afzalligi shundaki, talabalarda kasbiy ahloq me'yorlari haqidagi tushunchalar shakllanadi va rivojlanadi. Talabalar o'zlarini bo'lg'usi kasbiy faoliyatga qay darajada tayyor ekanliklarini sinab ko'radilar. Ular o'z qobiliyatlarini aniq baholagan holda shaxsiy rivojlanish imkoniyatlari to'g'risida o'ylab ko'radilar.

Muammoli ta'lim texnologiyalari mazmuni.

☛ O'quv materialining muammolilik jihatlarini yoritish orqali o'quvchilarda

tanqidiy fikrlash va ijodiy mehnat ko'nikmalarini tarkib toptirish va rivojlantirishdan iborat

- ☞ Muammoli o'qitish texnologiyasining asosini **muammoli vaziyat tashkil** qiladi. O'qituvchi talabalar e'tiborini tahlil qilinishi kutilayotgan o'quv muammosiga qaratadiki, ta'lim oluvchilar uning echimini topishda faol ishtirok qiladilar. Talabalarning ta'lim jarayonida muammoli izlanuvchanlik faoliyatini to'g'ri tashkil qilish masalaning muhim jihati hisoblanadi.
- ☞ O'quv jarayonida muammoli vaziyat – bu ta'lim oluvchining oldin o'zlashtirgan bilimlari va ayni paytdagi intellektual darajasi o'rtasidagi tafovut yoki ziddiyatlar tizimi.
- ☞ Muammoni echish uchun talaba o'zida mavjud bilim va malakalari etarli emas ekanligini va o'z intellektual yuksalishi yo'lida qo'shimcha izlanishi, o'qishi, o'rganishi, tajriba orttirishi lozimligini tushunib etadi. Yoki bo'lmasa ta'lim oluvchiga yangi bilimlar negizida o'z imkoniyatlari darajasini sinab ko'rish, o'z-o'zini tashxislash va baholash uchun sharoit yaratiladi. Eng muhimi o'quv muammosini o'rganishda va hal qilishda ta'lim oluvchida intellektual va ma'naviy-madaniy rivojlanishga nisbatan kuchli motivatsiya yuzaga keladi.

Muammoli vaziyat quyidagi sifatlar bilan xarakterlanadi:

- ☞ -Talaba uchun o'quv axborotida no'malumlikning mavjudligi;
- ☞ -o'quv muammosini hal qilishga bo'lgan birlamchi ichki va tashqi motivatsiyaning shakllanishi;
- ☞ - o'quv muammosi va talaba bilim, ko'nikma va malakalari tizimi o'rasidagi ziddiyatlarning yuzaga kelishi;
- ☞ -muammoni echish uchun kasbiy-intellektual yuksalishga bo'lgan shaxsiy ehtiyoj negizida ikkilamchi motivatsiyaning yuzaga kelishi;
- ☞ - muammo asosida talabaning mustaqil ijodiy-izlanuvchanlik faoliyatga yo'naltirilganligi.

Ta'limni muammoli tashkil qilishdan maqsad talabalarning bilimlarni ongli va faol o'zlashtirishlariga erishish va ularni mustaqil ilmiy-ijodiy izlanuvchanlik faoliyatiga tayyorlash, pirvard natijada fan va ishlab chiqarish integratsiyasini ta'minlashdan iborat.

“Debatlar» texnologiyasidan qachon va qanday foydalanish mumkin?

- O'quv fanlarining katta bloki, bo'limini o'rganib bo'lgandan keyin u yoki bu muammo yuzasidan fikrlarni aniqlashtirish maksadida qo'llash mumkin.
- **1-bosqich.** Sinfning qarama- qarshi burchaklariga bir-birini inkor etadigan, ammo mavzusi bir xil bo'lgan plakatlar osib qo'yiladi.
- Birinchi plakatda «qarshi emasman, roziman», ikkinchi plakatda esa «qarshiman, noroziman» degan mazmundagi yozuvlar bo'lishi kerak.

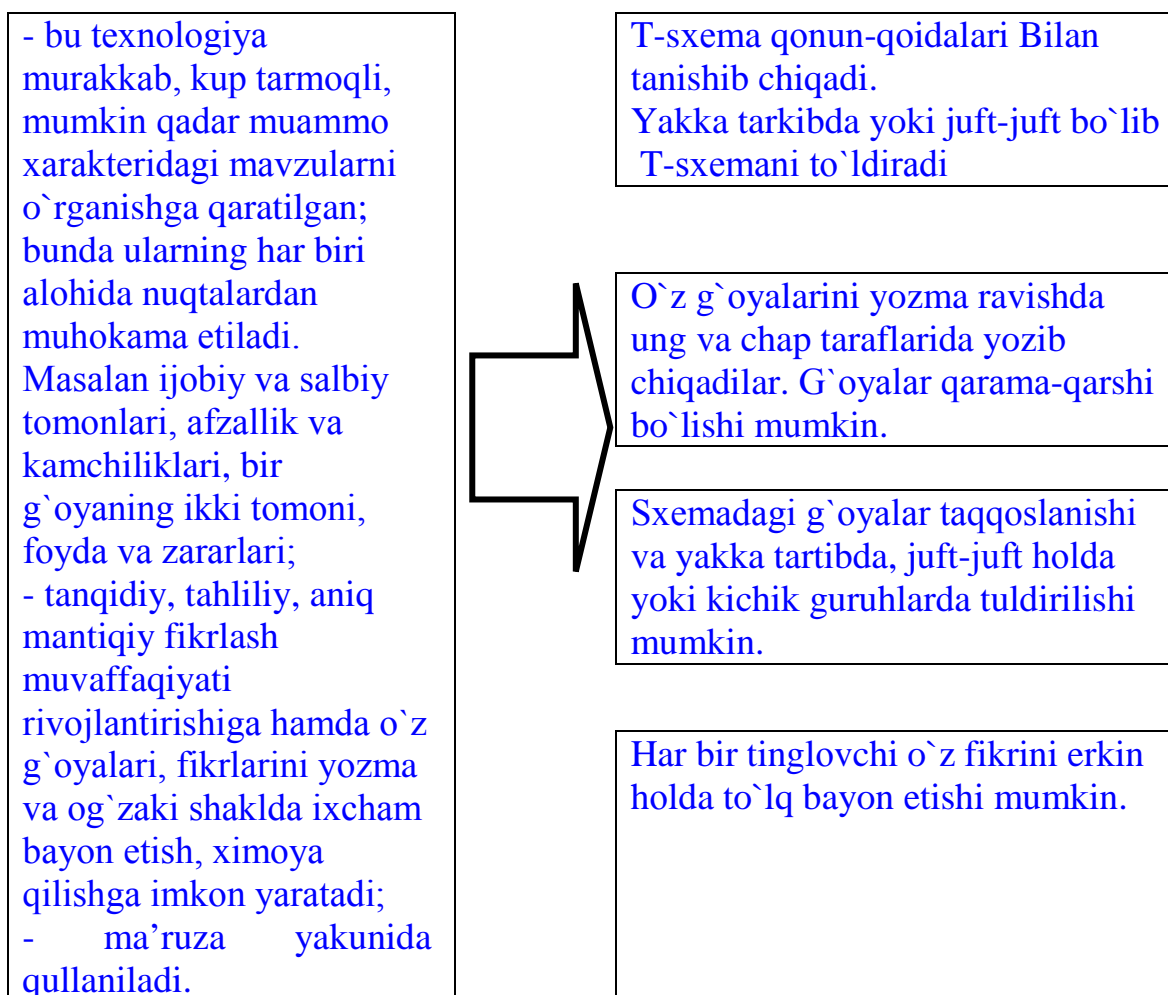
Oilada farzandingiz tarbiyasida uni fuqaro muhofazasi ruhida yoshlikdan tarbiyalab borish yaxshi samara beradi deb hisoblaysizmi?

- Ha, chunki bugungi kunda farzandlarimizni fuqaro muhofazasi ruhida yoshlikdan tarbiyalab borish zamon talabi bo'lib bormoqda.
- Yo'q, bu bola tarbiyasiga yomon ta'sir qiladi.
- **3-bosqich.** Qarama-qarshi burchaklardan plakatlar oldiga talabalar o'z nuqta-

nazaridan kelib chiqqan xolda borib ikkita guruhga bo`linib oladilar. Guruhlardagi talabalar soni nechtaligi ahamiyatli emas.

- **4-bosqich.** Guruhlarga birikkan talabalar o`zlari tug`ri deb hisoblagan fikrni asosli ekanligini isbotlash uchun tayyorlanadilar.
- **5-bosqich.** Gurux vakillari uz fikrlarini isbotlash uchun ochiq munozaraga kirishadilar. Ikkala gurux vakillari qarama-qarshi mavzular yuzasidan eng ishonchli, asosli dalillarni keltirishlari darkor.
- **6-bosqich.** O`qituvchi talabalar faoliyatini baholaydi, mashg`ulotga yakun yasaydi.

«T - sxema» texnikasi

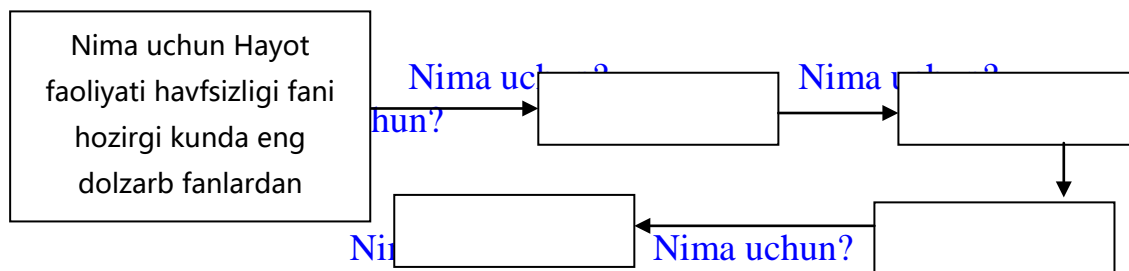


Kichik guruhlarda ishlash qoidasi

1. Talabalar ishni bajarish uchun zarur bilim va malakalarga ega bo`lmog`i lozim.
2. Guruhlarga aniq topshiriqlar berilmog`i lozim.

3. Kichik guruh oldiga qo`yilgan topshiriqni bajarish uchun etarli vaqt ajratiladi.
4. Guruhlardagi fikrlar chegaralanmaganligi va tayziqqa uchramasligi haqida ogohlantirilishi zarur.
5. Guruh ish natijalarini qanday taqdim etishini aniq bilishlari, o`qituvchi ularga yo`riqnoma berishi lozim.
6. Nima bo`lganda ham muloqotda bo`ling, o`z fikringizni erkin namoyon eting.

«Nima uchun?» texnikasi



1. «Kim ilg`or» uslubi.

Guruxdagi talabalarni ikki kichik guruxchaga bo`lib, ularga uyga vazifa qilib, o`tiladigan mavzu va uning uslubiy ko`rsatmasi beriladi. Har bir kichik guruxcha vazifani chuqur taxlil qilgach, mavzu bo`yicha qator savollar tayyorlab keladilar. Ana shu tayyorlab kelingan savollar asosida ikki kichik guruxcha o`rtasida «Kim ilg`or» musobaqasi o`tkaziladi, ya`ni savollar birma-bir o`rtaga tashlanadi va musobaqa natijalarini professor-o`qituvchi kuzatib borib, ular bo`yicha talabalar bilimini baholaydi. Bunda har bir talabaning musobaqada qatnashishi hisobga olinadi.

2. «Kim chaqqon» uslubi.

Professor-o`qituvchi kelgusi darsda o`tiladigan mavzu bo`yicha savollar tayyorlab kelib, mavzuning uslubiy ko`rsatmasi bilan birgalikda uyga vazifa qilib beradi. Barcha talabalar ana shu tuzilgan savollar asosida darsga tayyorgarlik ko`radi. Mashg`ulot vaqtida professor-o`qituvchi birma-bir savollarni o`rtaga tashlaydi. Qaysi bir talaba oldin qo`l ko`targan bo`lsa, uning javobi eshitiladi. SHu tariqa har bir savolga javob olinadi. Talabalarning savollarga qaytargan javoblariga qarab professor-o`qituvchi ularni baholaydi.

3. «Muammoli vazifalar» usuli.

Talabalarga o`tiladigan mavzu va uning uslubiy ko`rsatmasi beriladi. Talabalar mavzuni chuqur tahlil qilib keladilar. Mashg`ulot paytida professor-o`qituvchi talabalarga mavzuga taalluqli har xil muammoli holatlar bo`yicha tezlik bilan echishni talab qiladigan vazifalar beradi. Talabalar bu vazifalarni 0,5-1,5 daqiqa ichida tezlik bilan echib, ko`rsatib berishlari lozim.

Beriladigan vazifalar quyidagicha bo`lishi mumkin.

1. Yonayotgan odam u yoq bu yoqqa yugaryapti, sizni yordamingiz?
2. Yo`lda xushsiz yotgan odamni uchratingiz, siz nima qilasiz?

Bunda barcha talabalar fa`ol qatnashadi. Vazifalarni talabalar tomonidan hatosiz va tezlik bilan bajarilishi, hamda kamchiliklari hisobga olinib, talabalar bilimi baholanadi.

4. «Galereya bo`ylab» usuli

Mavzu va uslubiy ko`rsatmalar oldindan talabalarga beriladi. Talabalar uyda o`qib tayyorlanib keladilar. Mashg`ulotlar paytida guruhdagi talabalar bir necha kichik guruxchalarga (3-4 kishidan iborat kichik guruhchalarga) bo`linadi va ularga berilgan mavzu bo`yicha vazifa beriladi. Har bir guruhcha 10 daqiqa davomida o`z fikrlarini qog`ozga yozadi va yozgan javoblarini bir-birlariga berishadi. Har bir guruhcha boshqa guruhcha yozgan javoblarni o`qib chiqadi, agar javob to`la bo`lmasa, o`z variantini aytadi.

Vazifani bajarish tugagandan keyin, hamma qatnashchilar yozilgan javoblarni muhokama qiladilar va eng to`g`ri va mukammal berilgan javoblarga yuqori ball qo`yiladi.

GLOSSARIY

- 1.Valeologiya**-lotincha so'z bo'lib, valoe-«salomatlik»,«sog'lom bo'lish»ma'nosini anglatadi.
- 2.Profilaktika** – oldini olish ma'nosini bildiradi.
- 3.Gipertoniya** – qon bosimini oshishi.
- 4. Irsiyat** –belgi va xususiyatlarni nasildan nasilga o'tishi.
- 5. Atrofiya** –organ va to'qimalar funktsiyalarining pasayishi va xajmining kichrayishi.
- 6.Gipertrofiya**- xujayralar soni yokimninj ortishi natijasida organning kattalashuvi.
- 7.Gigiena** – yunoncha gigienus-sog'lom degan ma'noni beradi.
- 8.Gipodinamiya** – kam harakatchanlik ma'nosini bildiradi.
- 9.Gipotoniya**- qon bosimining pasayib ketishi.
- 10.Psixoz** – asab sistemasi tomonidan kuzatiladigan kasallik
- 11.Temperoment** – inson ruxiy faoliyati dinamikasini belgilab beruvchi psixikaning o'ziga xos xususiyatlarining yog'indisi.
- 12.Refleks** – tashqi ta'surotlarga organizmning javob reaksiyasi
- 13.Inkubatstion davr**- kasallikning yashirin davri xech qanday belgi bermaydi.
- 14.Antigen**- organizmga tushgan yot modda
- 15.Antitello**- organizmga tushgan yot moddalarga qarshi kurashadigan immunitetning bir turi
- 16. Gipotonniklar**-qon bosimi-90-105 mm simob ustuniga teng.Normotoniklar-qon bosimi-105-125 mm ga teng.
- 17. Gipertoniklar** – 145 mm va undan yuqori bo'lgan qon bosimli kishilar.

- 18. Gipovitaminoz-** ayrim vitaminlar etishmasligi.
- 19. Giperglikemiya-** qonda qand miqdori ortishi.
- 20. Gipoglikemiya-** qonda qand miqdorining kamayishi.
- 21. Gipperfunktsiya-** ichki sekretsia bezlari funktsiyasining ortishidir.
- 22. Gipofunktsiya-** ichki sekretsia bezlari funktsiyasining pasayishidir.
- 23. Gormonlar-** a'zolar. To'qimalar va hujayralarning o'zaro bog'lanishda ularning ba'zilari alohida muxim rol o'ynaydi, chunki ular modda almashinuviga, a'zo va to'qimalarning funktsichisga spetsifik ta'sir etuvchi moddalardir. (grekcha hormon – qo'zg'alish so'zidan olingan).
- 24. Dissimilyatsiya**– organizmdan keyinchalik chiqarilib tashlanadigan yoki xujayra va to'qimalar uchun zarur bo'lgan yangi kimyoviy birikmalar hosil bo'lishida foydalaniladigan turli kimyoviy moddalarning parchalanishidan iborat.
- 25. Miksedema-** katta yoshdagi odamlarda bezning gipofunktsiyasi natijasida kasalligi rivojlanib, bunda moddalar almashinuvi 20-30 % pasayadi, mushak tarangligi (tonusi) zaiflashadi va oliy faoliyati buziladi (xotira yomonlashadi, apatiya holati yuzaga keladi).

REFERAT (YOZMA ISH) MAVZULARI.

1. Hayot va salomatlik ritmi
2. Dorisiz sog'lomlashtirish
3. Oilada psixofiziologik muhitni shakllantirish
4. OITS va uni oldini olish
5. Giyohvandlik va uning salbiy oqibatlarini
6. OIV va OITS haqida tushuncha
7. Jismoniy faollik va salomatlik. Chiniqish.
8. Jinsiy tarbiya
9. Giyohvandlikning zurriyodga ta'siri
10. Organizmda mikroelementlar tanqisligidan kelib chiqadigan kasalliklar
11. Sog'lom turmush tarsi va uning komponentlari haqida tushuncha
12. Baxtsiz hodisalar va ularning oldini olish
13. Chekishning inson organizmiga ta'siri
14. Spirtli ichimliklarning inson organizmiga ta'siri
15. Irsiyat va irsiy kasalliklar
16. Valeologia-salomatlik haqidagi fan
17. Salomatlikning asosiy belgilari

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov I.A. O'zbekiston buyuk kelajak sari. T., O'zbekiston, 1998, 689 b.
2. Apanasenko G.L. Valeologiya asrlar chegarasida//Valeologiya. № 1, 2000, 4-11
3. V.I. Petrushin., N.V. Petrushin. Valeologiya. O'quv qo'llanmasi. M., «Gardariki», 2003 yil, 432 b.
4. I.I. Brexman. Valeologiya - salomatlik haqidagi fan. M., «Fizkultura i sport», 1990 yil, 280 b.
5. V.V.Markov. Valeologiya. Dastur, Moskva, 2001 yil, 248 b.
6. B.P. Nikitin, L.A. Nikitina. Bolalalrimiz salomatligining rezervlari. M., «Fizkultura i sport», 1996 y., 221 b.
7. YU.S. Arzumetov, K.YU. Yuldashev. Ibn Sinoning tibbiy qarashlari. Toshkent, «Tibbiyot», 1983 y., 211 b.
8. Koshbaxtieva I.A., Kerimov F.A., Axmatov M.S. Valeologiya asoslari. Jismoniy tarbiya institutlari, universitetlar va oliygohlarning jismoniy tarbiya fakultetlari uchun dastur. 55 b.
9. Zaytsev G.K. Maktab valeologiyasi: O'quvchilar va o'qituvchilarning salomatligini ta'minlashning pedagogik asoslari. - SPb.: «Aktsident», 1998. 112 b.
10. Vayner E.N. Umumiy valeologiya. Lipetsk, 1998 y.
11. Kolbanov V.V. Valeologiya. SPb, 1998 y.
12. Netlenko V.P. Inson valeologiyasi: salomatlik - muhabbat - go'zallik. SPB. 5 jild, 1996-1998
13. Kaznacheev V.P. Valeologiyaning nazariy asoslari. Novosibirsk, 1993.
14. Goroxova E.I. Valeologiya. Lug'at. - M., «Flinta», 1999 y.
15. valeo-shkola@mail.ru.

TAYANCH KONSPEKT

Mavzu: Giyoxvandlik va toksikomaniya

REJA:

- 1.Giyohvandlik va toksikomaniya**
- 2.Giyohvandlik kasalligining kelib chiqishi va organizmdagi o'zgarishlar.**
- 3.Nasha,morfin,kokain preparatlarhaqida.**
- 4.Toksikomaniya,polinorkomaniya.**
- 5.Salomatlikni himoya qilishga yo'naltirilgan nizomlari.(giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalar bilan qonunga xilof ravishda muomala qilishdan iborat jinoyatlar).**

Giyohvandlik yomon illatlardan biri, ya'ni tubsiz jarlik desak yoki bo'lmasa, giyohvandlikning og'ir oqibatlarini haqidagi ma'lumotlarga ko'ra, dunyoda giyohvandlikga qarshi kurashish uchun kuniga, bir necha 10 mln. Amerika qo'shma Shtatlari dollari miqdorida mablag' sarf bo'layotir. Giyohvand moddalarning kelib chikish tarixi va turli mamlakatlarda tarqalishi.

Giyohvandlikning tarixi juda qadim zamonlardan boshlanganligi haqida juda ko'p ma'lumotlar bor. Opiy(afiun)bundan 600yil avval qo'llanilgan ,uning uhlatuschanlik holati eramizdan avvalgi XVIII asrda O'rta dengiz xalqlariga ma'lum bo'lgan.Eramizdan avval yashab o'tgan tabbobatning otasi Gippoqrat opiyini kasalliklarni davolash maqsadida qo'llagan.O'rta Osiyoda ham nasha chekishgan ,giyohvand modda bo'lmish ko'knorni istemol qilishgan. Hozirgi kunda giyoxvand moddalari etishtirish ayniqsa bizga ko'shni bo'lgan Avganistonda, Tojikistonda, Kanadada, AQSHda, Brazilyada yashirin tsexlar tamonidan amalga oshirilmoqda. Avganistonda tabiiy o'simlik xolatda etishtiriladi va undan ko'pgina mamlakatlarga yashirin yo'llar orqali tarqatiladi. Anashu yo'llar bizni davlatimiz xududidan o'tadi va oqibatda bizni davlatimizda norkotik moddalarini tarqalishiga sabab bo'ladi. Giyoxvand moddalar aslida giyox-dorivor o'simliklardan olinadigan dorivor modda xisoblanadi. U meditsinada jarroxlik operatsiyalari vaqtida og'riqsizlantiruvchi dori sifatida ishlatiladi.

Наркомания – бу наркотик ва психотроп моддаларга тобалик хасталиги бўлиб, ҳуқуқий жиҳатдан **жиноят**, тиббий жиҳатдан **сурункали хасталик**, ижтимоий-маънавий жиҳатдан **ахлоқий меъёрларига зид ҳолат** сифатида баҳоланади.



Шу боис бу иллатга қарши курашишда ҳукумат раҳбарлари, ҳуқуқ тартибот органлари ходимлари, социологлар, психологлар, тиббиёт ходимлари, оммавий ахборот воситалари ходимлари ҳамда муаллим ва тарбиячиларнинг ҳам хизматлари бекўйс.

Негаки, бу иллат фақат тиббий хасталик эмас, балки ижтимоий, ҳуқуқий ҳамда маънавий инқироз омили ҳамдир.

- ◆ 1987 йилда Бирлашган Миллатлар Бош Ассамблеяси томонидан 26 июнь - Наркотик моддаларни ноқонуний айрбошлаш ва истеъмол қилишга қарши кураш Жалқаро куни деб эълон қилинди.
- ◆ БМТ маълумотига кўра, бугун жаҳонда наркотик моддаларни истеъмол қилувчилар сони **200 миллиондан ошди**. Бу бугун инсониятнинг **5%**и демакдир.



Расмий маълумотларга кўра:
 147 миллион киши – канопля;
 33 миллион киши – стимулятор моддаларни;
 13 миллион киши – кокаин;
 Ва яна шунча киши - опиум,
 Булардан 9 миллион киши – героин;
 7 миллион киши – экстази



РИА Новости ахборот агентлигининг хабарига кўра, наркотик истеъмол қилиш оқибатида Россияда ҳар куни 80га яқин киши ҳаётдан кўз юмаяпти.



- ◆ Шунингдек, Россияда 228 минг СПИД билан касалланганлар қайд этилган. Шулардан 90% битта инъекция воситасидан фойдаланган наркоманлардир.



Giyoxvand moddalarning tarkibi va tayorlash usullari. Giyoxvand moddalar ikki usulda olinadi:

-turli o'simliklardan olinadigan giyoxvand moddalar.

- turli kimyoviy moddalardan suniy usulda olinadigan giyoxvand moddalar.

Ko'knori ,kanob va boshqa o'simliklar tarkibida giyoxvand moddalar saqlanadi. Bangidevona o'simligi kayf beruvchi giyoxvand moddalar hisoblanadi.

Tug'ilayotgan go'daklarning esa o'rtacha 10 % bu zahri-qotil oqibatida (tug'ilayotgan go'daklarning esa) nogiron, mayib-majruh holda dunyoga kelmoqda.

Bu haqda shifokor-narkolog Po'lat Tog'aev shunday deydi:

-oldingi yillarga qaraganda 16-30 yoshga bo'lganlar orasi zahri qotilga (giyohvandlikka) ruju qo'yish ancha ko'paygan. Kattalar orasida giyohvandlar juda kam. Ayollar o'rtasida 16-23 yoshgacha bo'lganlar orasida o'ziga ukol qiladilar ham uchraydi.

Giyohvandlik modda kishining asab faoliyatini buzadi. O'pka, yurak, jigar, taloq ishdan chiqadi. Organizda suv kamayadi. Inson quriy boshlaydi.

Bosh miyaning qon bilan ta'minlanishi susayadi, negaki, giyohvandlar ovqatni yahshi emaydi. Eng yomoni pushti buziladi.

Giyohvanddan hech qachon sog'lom bola tug'ilmaydi. Biz qo'lmizdan kelguncha giyohvandlarni davolashga harakat qilamiz. Bu vabodan qutilish 60-80 % insonning o'ziga bog'liqdir.

O'z-o'zidan savol tug'iladi.

Giyohvandlik moddalar og'ir-oqibat qanday oqibatlarga duchor qiladi, ya'ni keltirib chiqaradi?

Bular:

- o'pka, yurak, jigar, bu yurak qon-tomirlarini ishdan chiqaradi;
- suyak milklarining ko'rishi;
- odamni haddan tashqari ozib ketishi;
- bosh miyada qon aylanish tizimining buzilishi va hotiraning susayishi;
- bepushtlik har xildagi yuqumli kasalliklar;
- ayollarda sut bezlari va oshqozon hamda o'pka raki, umuman bulardan tashqari turli teri tanosil kasalliklarini keltirib chiqaradi.

Chunki giyohvandlar bir shpritsdan ukol olishadi yoki bo'lmasa jinsiy yo'llar orqali sog'lom odamlarga og'ir kasalliklarni yuqtirishadi.

Hammasining ohir-oqibati fojiya ya'ni o'limdir. Misol qilib: hozirda Surhondaryo viloyatida SPID kasalligiga uchraganlarning soni 39 nafar kishini tashkil etadi. 2 mingdan ko'proq giyohvand ruyhatga olingan, ularning aksariyatini 15-35 yoshgacha bo'lgan yigitlar tashkil qiladi. Afsuski bu raqamlar ro'yhatga olinganlari, bu raqam soni bir necha marta bo'lishi ehtimoldan holi emas.

Butun dunyoga giyohvand moddalar etkazib berishda birinchi o'rinda turadigan, bizga chegaradosh bo'lgan davlat-Afgonistondagi mavjud ahvol qator yillardan buyon g'oyat tashvishli edi. Qolaversa, bir necha 10 milliard dollarga qo'llanadigan bu og'uning odam boshiga keltiradigan kulfatlarining hisob-kitobi aslo yo'q? Albatta dalatimizga chegaradosh Tojikiston, Avgoniston davlatlarida yetishtirilayotgan giyohvandlik moddalarining O'zbekistonga kirib kelishi va davlatimiz orqali boshqa dalatlarga chiqarilishi uchun qancha urinishlar bo'layotganligi, kunora giyohvand moddalar bilan qo'lga tushayotgan og'ufuriushlarga qonunlarimizda og'ir jazolar qayd etilgani barchaga ma'lumdir.

Ammo buni faqat huquq-targ'ibot idoralarining ishi, deb tushuntirish noto'g'ridir. Birinchi navbatda ota-onalar, mahalla ko'y, jamoat va nodavlat tashkilotlari bir yoqadan bosh chiqarib og'ufurushlikka qarshi kurashish zarurligini mavjud holda takozo qilayapti.

Giyohvand moddalarning asosiy guruhleri quyidagicha:.

1. Opiy.
2. Morfiy.
3. kokain.
4. Qora dori.
5. Geroin.
6. Marihuana.

Giyohvandlik belgilari

"Giyohvandlik" tashhizi qo'yilishida mahsus mujassamlashgan klinik belgilar e'tiborga olinadi. I.N. Petnitsskiy 1975 yil giyohvandlik sindromida katta tamoyillarni taklif etgan. Bunga bir qator simptomlar-organizm giyohvand modda qabul qilish va qilmaslik holatlari ham kiradi. Pishiq bog'liqlikda esa qattiq og'riq bezovta qiladi. Bu og'riqlar giyohvand modda qabul qilgandan kein yo'qolib o'zini sarhush sezadi. Organizmda chuqur surunkali intoksikatsiya bo'lishi reaktivlik holatini susaytirib qo'yadi.

Giyohvand moddarning inson organizmiga ta'sirining umumiy ko'rinishi va davrlari quyidagicha:

1.Qisqa harakterdagi boshlang'ich eyforiya.Bu hamma xildagi giyohvand moddalarda kuzatilmaydi, balki faqat marfin va opida kuzatiladi. Eyforiya kuzatilishi uchun giyohvand moddasi dozasi oshirib borish kerak. Qabul qilish vaqti ham tezlashtiriladi.

2.Tolerantlik. Bu davrda giyohvand moddaga tolerantlik oshib boradi qadimda buni mitridatizim deb yuritishgan. 2000 yil oldin Ponti kroli Mitridat-VI

o'zini zaharlanib qolishidan qo'rqib, giyohvand moddani qabul qilib turgan. Dastlabki dozalariga organizm kuchsiz reaksiya ko'rsatgan va funktsional adaptatsiya rivojlangan, bu holatni yaxshilash uchun ular giyohvand modda dozasini oshirib borishadi. Jigar holati ham muhim bo'lib, u giyohvand moddalarni metabolizmga uchratadi va neytronlaydi.

3. Bog'lanib qolish, birinchi navbatda asab faoliyatiga ta'sir qiladi. Giyohvand moddalar almashinuviga jalb qilinadi. Me'yoriy ishlab turgan organizm endi giyohvand moddasisiz o'z funksiyasini bajara olmaydi.

4. Abstinentsiya (sindrom otniyatiya, tortib olish sindromi) giyohvand moddalar qabul qilish to'htatilgandan 12-48 soat o'tgach kelib chiqadi. Giyohvandlar buni ko'tara olmaydi. Ular fizik va psihik jihatdan siqilishadi. Ichki organ va muskullarida spazm kuchayadi. Oshqozon-ichak trakti va yurak-qon tomir tizimining funksiyalari buziladi. So'lak ajralishi kuchayadi-gipersalivatsiya. Psihiq simptomlarga: uyqusizlik, darg'azablik, qo'rquv kiradi. Bu holatdan chiqishi uchun ular darhol kerak bo'lgan dozani topish yo'lini izlay boshlashadi. Giyohvandlikning klinik kechishi 3 bosqichda bo'ladi.

1-bosqich giyohvand moddalarga nisbatan organizm reaktivligi o'zgaradi va tolerantlikning o'sishi kabi belgilar yuzaga keladi. Ular giyohvand modda qabul o'zlarini yaxshi sezishadi. Agar giyohvand moddalar qabul qilish tuhtatilmasa, 2-bosqich boshlanadi.

2-bosqich bunda giyohvand modda dozasi yanada oshirilishi kuzatiladi, organizmda intoksikatsiya rivojlanib, bu qayta-qayta giyohvand modda qabul qilishga signal vazifasini bajaradi. Bemorni hamma hatti harakatlari giyohvand moddalarni qidirishga qaratilgan bo'ladi. Abstinent sindromi rivojlanadi. Bu holat murakkab psihapotologik, samoto-vegetativ va nevrologik o'zgarishlarni o'z ichiga oladi. Samoto-vegetativ simptomlariga dispeptik o'zgarishlar, anoreksiya, gipergidroza, gipersekretsiya, paresteziya kiradi. Psihapotologik tizim keng diapozonli bo'lib, psihomotor qo'zg'aluvchanlik rivojlanadi.

3-bosqichda kasallikning boshqa simptomlari rivojlanadi. Organizmning surunkali intoksikatsiyasi natijasida chuqur va qaytmas jarayonlar boshlanadi. Giyohvand moddalarga talerantlik pasayadi. Abstinent sindromi og'ir kechadi. Bu davrda davolanish kiyinchilik tug'diradi.

Toksikomaniya.

Toksikomanlar yuridik jihatdan narkotik preparatlarga kirmaydi, lekin unga odam o'rganib qoladi. Taksikoman preparatlar guruhiga: a) psixoleptik (seduksen, elenium, tazepam, trioksazin, meprobanat); b) psixoanaleptik (sidanofen, atsefsn va 6.); v) boshqa stimulyatorlarga (fenamin, benzidrik, kofe, choy) kiradi.

Nerv sistemaning ko'zg'aluvchanligini oshirish uchun yoki charchaganda, ishchanlik qobiliyati kamayganida, uyquni qochirish uchun fenomin yoki benzedrin preparatlarini qabul qilib, ko'pincha narkomaniya rivojlanadi. Bu preparatlarni tez-tez qabul qilish natijasida odam bularga o'rganib qoladi. Kayfiyatni yaxshilash uchun bu preparatlarni qabul qilgisi keladi. Ba'zan odam kofe yoki achchiq choyni ichib taksikoman bo'lib qolishi mumkin. Kofe yoki achchiq choy (chivir) ichmasa uyqusizlik, bosh og'rig'i, qo'rqinchli tush ko'rish,

qaltirash holatlari sodir bo'lishi mumkin. Achchiq choy (chivir) ichgandan 30-40 minut o'tgach «mast bo'lish» yaxshi kayfiyatni ko'tarilish ko'eg'oluvchanlikning ortishi kuzatiladi. Ish qobiliyatini ortishi, charchoqlikni qondirish mumkin. Chivirni surunkali qabul qilish oqibatida uyqu, psixikaning buzilishi, qiziqishni kamayishi vujudga keladi. Polinarkomoniyaga giyohvand moddalar bilan bir vaqtda nos chekish, ichish, spirtli ichimliklar ichish kiradi. Polinarkamaniya tibbiyotda bir vaqtning o'zida turli hil giyohvand moddalarni tasirini uzoqroq saqlab turish maqsadida, ya'niy qayf xolatini uzoqroq davom ettirish maqsadida qo'shimcha kayf beradigan narkotik bo'lmagan moddalarni ishlatilishi. Polinarkamaniya ikkita undan ortiq narkotik moddani qabul qilishdir. Odam alkogol bilan birga narkotik modda qabul qilishi mumkin. Masalan alkogolizm + chekish + morfinizm, yoki alkogolizm + nashavandlik + tamaki chekish. Ba'zilar alkogolni ichadi so'ng tamaki chekadi, undan so'ng uyqu dori ham qabul qiladi. Polinarkomanlar og'ir bemorlar hisoblanadilar. Narkotik moddalar bilan uyqu dorisini ichganda bo'g'inlarda qattiq og'riq, qaltirash, ishtahaning pasayishi, psixoz yuzaga keladi. Bemorlar ta'sirchan, tajavuzkor, xotirasi sust, ishchanlik qobilyati pasaygan bo'lib qoladilar. Ba'zan narkomanlar alkogol bilan nasha chekadilar. Bunday bemorlar ingraydi, baqiradi, qo'rqadi, o'zini o'zi o'ldirmoqchi bo'ladilar. Opiy bilan uyqu dori ichsa haddan tashqari xursandlik, sergaplik va boshqalar vujudga keladi, so'ng tajavuzkor bo'lib qoladilar. Psixostimulyator vositalarga: «ekstazlar», kokain, galyutsionagenlar kiradi. Ekstazlar - keyingi vaqtlarda ko'proq qo'llanila boshlandi. Ko'proq ekstaz qabul qilinganda tana harakati faollashadi, harorat oshadi va issiqikka chalinib o'lim sodir bo'lishi mumkin. Kokain qabul qilinganda yurakda aritmiya sodir bo'ladi, odam to'satdan o'lib qladi.

Gallyutsionagenlar kanopga o'xshab kayf, beradi. Bu moddalar psixozni keltirib chiqradi. Uchuvchi moddalarga - kimyoviy erituvchilar, benzin, kley, bo'yoqar va boshqlar kirib, ularni hidlashadi. Bu moddalar bosh miya, jigar, o'pka hujayralarini o'ldiradi. Tamaki tarkibidagi nikotin va spirtli ichimliklar tarkibidagi etanol - etil spirti ham narkotik moddalarga kiradi. Bu moddalar ta'siridan ham odam kayf qladi. Alkogolni istemol qlishganda turli darajadagi zaharlanish vujudga keladi. Birinchi darajadagi mast bo'lishda qo'zg'alish, eyforiya, tetiklik, harakatlarning tormozlanish holatlari sodir bo'ladi. Bunda qizarish, pulsni tezlashuvi, ishtahani ochilishi, ba'zi holarda jinsiy faoliyatning ortishi kuzatiladi.

Odam saxiy, tetik, sergap maqtanchoq bo'lib qoladi. Miya po'stlaridagi nerv markazlar tormozlanadi. Ikkinchi stadiya markaziy nerv sistemasining tormozlanishi bilan xarakterlanadi. Bunda umumiy quvvatsizlik, fikrlash tempini kamayishi, nutqning buzilishi, muskul harakatlarining koordinatsiyasining buzilishi va boshqalar vujudga keladi. Uchinchi daraja ongning chuqur buzilishi, hushdan ketish bilan xarakterlanadi. Komada yoki hushidan ketganda yuzi qizarishi so'ng ko'karib ketishi sodir bo'ladi. Ko'z Qorachig'i keskin torayadi, nafasi sekinlashadi, pulsi susayadi, yurak sekin uradi. Shuni aytish kerakki, narkomanlarda jigar xastaligi ko'plab uchraydi. Sababi narkotik mahsulotlarini ko'knoridan tayyorlashda turli xil kimyoviy erituvchilardan - atseton, erituvchilardan toluol, benzol, sirka angidridi kabilardan foydalaniladi. Ular organizm uchun, ayniqsa

jigar uchun uning xujayra va to'qimalari uchun o'ta zaharli hisoblanadi. Bu moddalar bir tomondan jigarni ishdan chiqarishi bilan jigar xastalanishini keltirib chiqaradi. Jigarda zaharli modda 1,5 foizgacha saqlanadi. Narkotiklarda ko'pincha gepatit (toksik) - sariq kasallikni keltrib chiqaradi. Yuqumli A, B turdagi gepatit kasalligini sog'ayishni uzaytirib yuboradi. Narkotiklar bundan tashqari jigardagi oqsil singezinn jigarda qonning ivishida qatnashish funksiyasini buzadi. Muskul tonusi pasayadi. Ba'zan epilepsiya vujudga kelib, siydik ayirish ixtiyorsiz bo'ladi. Odam qusadi, ichki organlari zarar ko'radi. Og'ir mastlikdan so'ng odam hech narsani eslamaydi. Alkogol odam organizmida 8 - 20 kungacha saqlanib turadi. Bunday bemorlar og'ir zararlangan hisoblanadi.

Nasha va nashavandlik.

Nasha qadimgi narkotik moddadardan biri hisoblanadi. Nasha kanoplidan olinadi. Nasha (gashish) maxsus hidga ega bo'lgan modda. Undagi ta'sir etuvchi modda 1964 yilda farmakologlar tomonidan ajratib olingan va sintez qilingin modda-9 tetragidrokannibinol hisoblanadi. Nasha tabobatda qo'llanilmaydi. Uni yashirincha yo'llar bilan nasha changini yig'ish bilan olinadi. Nashaning har-xil kannabiollarning miqdori o'simlikning quruq vazniga nisbatan turlicha bo'lib, 15 foizgacha bo'ladi. Marixuanna bu ma'lum turdagi kanop o'simligidan maxsus texnologik usullar bilan olinadigan preparat. Marixuanani chekadilar. AQSH da tayyorlanadigan sigaretaning tarkibida 300-500 mg marixuana bo'lib, uning tarkibidagi tetragidrokannabinol 0,5-2 foizni tashkil etadi. Marixuannaning ta'sir davomlilikigi 6 soat. Kannabinolidlar miya hujayralaridagi lipidlarda yaxshi eriydi va shuning uchun miya hujayra membranalaridagi o'tkazuvchanlikni oshiradi. Marixuanani chekkandan so'ng dastlab o'zini yaxshi sezishlik, rohatlanish, beg'amlik sodir bo'ladi. Yuqori toksik dozada esa xomxayollik, o'z jasadini og'irligini sezmaslik, harakatning buzilishi 4-8 soatlar davom etadi. Ikkinchi qo'zg'aluvchanlik davrda atrofdagi kishilarga beparvolik, tartibsizlik, hadiksirash, kayfiyatni keskin, kamayishi va boshqalar paydo bo'ladi. Uyqu dorilarini qabul qilish tufayli narkomaniyaning kelib chiqishi. Uyqu dorilarini tez-tez qabul qilish oqibatida odam ularga o'rganib qolib, narkomaniya rivojlanadi. Uyqu dorilarga: barbituratlar guruhiga kiruvchi preparatlar (veronal, medional, lyuminal, barbamil, nembital, tsiklobarbitol, gekso-barbitol) paradin preparatlaridan (tetridin, noksiron ortonal kiradi) Uyqu preparatlarini dastlab vrach maslahati bilan, so'ng bemorning o'zi uzoq muddat qabul qilishi natijasida odam bularga o'rganib qoladi. Ba'zan bu preparatni bir vaqtda ko'p iste'mol qilish natijasida odam qattiq zaharlanadi.

Oz miqdorda uzoq muddat qabul qilinganda koordinatsiyaning buzilishi, muskul quvvatining kamayishi, reflekslarni pasayishi qon bosimini tushishi, haroratni ko'tarilishi va b. kuzatiladi. Uyqu preparatlarini tez-tez qabul qilish tufayli odamda bularni qabul qilishga ehtiyoji ortib ketadi. Bunday narkomanlar ta'sirchan, zahar, xotirasi susaygan bo'lib qoladilar. Terisi, qo'l, oyoqlari, og'izning shilliq qavatiga turli toshmalar toshadi. Uyqu dorisini 3-4 kun ichmay qo'ygandan so'ng bemorda abstinent holat yuzaga keladi. Bunday bemorda uyqusizlik, umumiy quvvatsizlik, bosh aylanish, qusish, ko'ngil aynish va boshqa holatlar yuzaga keladi. Dorini suiste'mol qilinsa «entsefalopatiya» (bosh miyaning zararlanishi)

kuzatiladi va epilepsiya belgilari yuz beradi. Bunday kasallar qo'pol, agressiv, badjahil, rahmsiz bo'ladilar olti oy qabul qilganlarda psixoz vujudga keladi.

Morfiy preparatlari bilan narkomaniyaning kelib chiqishi.

Morfiy preparatlariga pantapon, amnopen, laudonon, pregorik, - opionon, morfiy, kodein, tebain, heroin, dionin, papaverin, narkoten laudanin va sintetik preparatlar - fenadon, promedol kiradi. Morfiy preparatlari ko'knori o'simligidan olinadi. Morfiyli preparatlarga odam tez o'rganib qoladi. Bu preparatlarni teri ostiga, vena tomiriga, ukol qilish mumkin yoki chekiladi. Narkotiklar ko'p hollarda sterillanmagan shpiritsda narkotik moddalarni qabul qiladilar. Narkotik moddaning 0,3-0,5 g odamni o'ldiradi. Odam unga o'rganib qolishi tufayli 10 martadan ortiq dozada qabul qilishi mumkin. Narkoman bunday katta dozani qabul qilishi tufayli unda eyforiya hosil bo'ladi. Narkotik moddani qabul qilgandan keyin narkomanning og'zi quriydi, umumiy quvvatsizlik kuzatiladi, badani qizib ketadi, qulog'ida turli shovqinlar hosil bo'ladi, boshi og'riydi, ter chiqadi, siydik ayirish kuchayadi, nafas olishi o'zgaradi. Tanasi ko'kara boshlaydi, qonli ichi ketadi, badani qichishadi, terisiga qizil toshma toshadi, chuqur uyquga ketish boshlanadi. Narkotik moddalarni surunkali qabul qilish natijasida osmonda uchib yurgandek his etadi, ko'ziga turli narsalar ko'rinadi, 30-40 minutdan so'ng eyforiya uyquchanlik, mudrash, xush yoqish boshlanadi. Narkotik moddadan voz kechgandan keyin 5 kun qabul qilmay yurishi mumkin. Bunda narkomanda ter ajralish, esnash, ko'zdan yosh oqish, qusish, ko'ngil aynash, nafasni tezlashuvi, qo'l, oyoq mushaklarida og'riq, ozib ketish ro'y beradi. Bu holatni abstinentsiya deb yuritiladi. Abstinentsiyada bezovtalanish, o'lib qolishdan qo'rquv, uyquni buzilishi, qo'rqinchili tush ko'rishlar, agressivlik yoki apatiya holat sodir bo'ladi.

Kokainli narkomaniya.

Kokainni qabul qilganda odam o'tkir yoki surunkali zaharlanadi. O'tkir zaharlanishda teri qoplamlarini oqarishi, umumiy quvvatsizlik, yurakni tez qisqarishi, nafas qisish, ko'z qorachig'ini kengayishi va boshqa holatlar sodir bo'ladi. Xronik zaharlanish kokainni uzoq muddat qabul qilish natijasida vujudga keladi. Kokainga tez o'rganib qoladi. Narkomanlar ishlagisi kelmaydi, juda injiq egoist bo'lib qoladi. Narkomanlarning ishtahasi kamayadi, og'zi quriydi, ko'z qorachig'i kengayadi. Ba'zi narkomanda gallyutsinatsiya, rashk qilish, kuzatib borish rivojlanadi. Bunday narkomanlar jinoiy ishlar qilishga tayyor bo'ladilar. Teriga turli yaralar toshadi, organizm kuchsizlanib qoladi.

Polinarkomaniya (chekish,alkogolizm,nos chekish va giyohvant moddalarni istemol qilish). Tamaki chekish odam organizmiga ta'sir qiladimi? So'z siz tasir qiladi. Odam papiros chekkanda tamaki tutini bilan nafas oladi, o'pkaga kislorod o'rniga SO₂ (karbonat angndrid) gazi borib qonga o'tadi, organizmdagi moddalar almashinuvini buzadi, bunday holat o'z navbatida organizmning kislorod tanqisligiga sabab bo'ladi. Tamaki tarkibidagi ammiak namlik ishtirokida o'pka alveolalari (hujayralarida) ishqor -nashatir spirtiga aylanadi. Bu ishqor o'pkaning shilliq qavatini ta'sirlab chekuvchida bronxit kassalligini keltirib chiqaradi. Buning

oqibatida o'pkaning turli yuqumli kasalliklarga chidamligi kamayadi. Olimlar ma'lumoticha sil kasalligiga duchor bo'lganlarning 90 foizi chekuvchilardir.

Nos chekish- Oshqozonning yarasi kasalligi,gastrit kasaligini, tishlarning sarg'ayishi va emirilisi kuzatiladi.

Alkogolizm. Tabiiy savol beriladi? Qachonlardir alkogolizmga qarshi kurash olib borilganmi: bunga ishonch bilan ha deb javob berish mumkin. Ichkillikbozlikka qarshi dastlabki qonunlar juda qadim zamonda bizning eramizdan avval qabul qilingan. Bu qonunlardan biri shox Xammurapi tomonidan chiqarilgan, Bu qonunda shunday deyilgan «Vino sotuvchi ichkilikbozlar bilan xonada janjal ko'tarsa, ularni tartibga chaqirish xonasiga olib kirmasa u javobgarlikka tortiladi va o'lim jazosiga hukm qilinadi.

Bizning eramizdan avval 1220 yilda Xitoy imperatori Vu Veng mast odam otilishga hukm etilishi haqida qonun qabul qilgan. Qadimgi Gretsiya haramlarini asrovchilar va yashovchilar spirtli ichimliklar sotiladigan erga kirishlari man etilgan, aks xolda ularni olovda endirishgan. Spartadada yoshlarni salomatligi haqida qayg'urishgan, ularni mastbozlikdan himoya qilishgan. Rimliklarning qonuniga binoan 30 yoshgacha ichish man etilgan. Chunki, shu davrda odam voyaga etadi, oila quradi. To'y va marosimlarda kelin kuyovga vino berilmagan. U zamonnig yuqori tarbiyali kishilari mastlikni zarar haqida ogohlantirishgan. Aristotel va Gippokratlar mastlik ixtiyoriy tentaklik, aqlsizlik deb bilganlar. «Pianistadan pianista dunyoga keladi» deyilgan. Xitoyda juda pianista odamni o'lim jazosiga buyurilgan. Hindistonda pianista odamning og'ziga qaynagan vino qo'yilgan. Angliyada pianista odamlarga latta boylab unga pianista deb yozib qo'yilgan. Shvetsiyada ichkilikbozni boshini kesishgan. Birlashgan Arab davlatida, Emiratlarda alkogolik ichkiliklarni ichish butunlay taqiqlangan. Spirtli ichimlik ichgan musulmon 40 darra urilgan. Musulmon bo'lmaganlarga 750 funsterling jarima solingan.Chet elliklar ichsa 3 oydan 6 oygacha qamoqa, ichimlik sotganlarga bir yilgacha qamoq jazosi qo'llangan.Tabiiy savol beriladi? Qachonlardir alkogolizmga qarshi kurash olib borilganmi: bunga ishonch bilan ha deb javob berish mumkin. Ichkillikbozlikka qarshi dastlabki qonunlar juda qadim zamonda bizning eramizdan avval qabul qilingan. Bu qonunlardan biri shox Xammurapi tomonidan chiqarilgan, Bu qonunda shunday deyilgan «Vino sotuvchi ichkilikbozlar bilan xonada janjal ko'tarsa, ularni tartibga chaqirish xonasiga olib kirmasa u javobgarlikka tortiladi va o'lim jazosiga hukm qilinadi. Polinarqomaniya-bu yuqoridagilardan kelib chiqqan holda gihvand moddasi bilan birga qabul qilsa kelib chiqadi. Salomatlikni saqlah muhiti tizimlarining dasturi. Salomatlikni himoya qilishga yo'naltirilgan bola huquqlari deqlarasiyasi nizomlari.Giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalar bilan qonunga xilof ravishda muomala qilishdan iborat jinoyatlar. Aholining salomatligini saqlah muhitini tizimlarini mustahkamlash, soglom bola tugilishi, jismoniy va manaviy barkamol avlodni voyaga etkazish borasidagi ishlarni yanada kuchaytirish samorodorligini oshirish chora-tadbirlari dasturi»ni karorlarini amalga oshirish maksadida «Tibbiy-ijtimoiy patronaj brigadasi tomonidan maksadli faoliyat kursatib, ya'ni har bir oilaning, ayniksa cheka kishlok va aholii punktlaridagi

oilalarning tibbiy-ijtimoiy va iqtisodiy halotlarini rejali ravishda urganib monitoring olib borildi va chukur tibbiy kurikdan utkazilib ijtimoiy yordamlar berildi. 2011 yil 6 oy davomida jamgarmamiz Tibbiy ijtimoiy patronaj brigadasi tomonidan O'zbekiston viloyatlaridagi 86 kishlok, 190 mahallalarda oilalarning ijtimoiy sharoiti, undagi psihologik muhit, oila a'zolarining ayniksa, tugish yoshidagi ayollar, bolalar va usmirlarning sogligini tibbiy kurikdan utkazib, Soglom turmush tarzini shakillantirish buyicha targibot va tashvikot ishlari olib borildi, shu bilan birgalikda oilalarga tibbiy va hayriya yordamlari kursatildi. Bir yoshdan etti yoshgacha bo'lgan bolalarni so'glom o'stirish. Bir yoshdan etti yoshgacha bo'lgan bolalarni so'glom o'stirishda oila va maktabgacha tarbiya muossasalarining vazifasiga kiradi. Oilada bir yoshdan etti yoshgacha bolalarning so'g'ligiga , ovqatlanishiga,kiyinishiga uning har tomonlama rivojlanishiga katta e'tibor qaratilishi lozim. O'sib kelayotgan yosh avlodning sog'lig'ini saqlash masalasi keng ma'nodagi tushuncha bo'lib elarning charchashi—ya'ni, toliqishi va o'ta charchashining oldini olish vazifasini ham o'z ichiga oladi, bu esa birinchi navbatda o'quvchining o'ta toliqishiga yo'l qo'ymaslik bilan bog'liqdir. Bu masala maktabdagi pedagoglar va mediklar, ota-onalarning diqqat markazida turishi lozim. "Maktab kasalliklari" deb ataluvchi kasalliklarning oldini olish hozirgi vaqtda o'quvchilar tarbiyasi bilan shug'ullanuvchi har bir kishining asosiy vazifasidir.

270-modda. Taqiqlangan ekinlarni etishtirish. Taqiqlangan ekinlarni, ya'ni ko'knori yoki moyli ko'knori, kannabis o'simligi yohud tarkibida giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalar bo'lgan ekinlarni qonunga xilof ravishda ekish eng kam oylik ish haqqining yigirma besh baravaridan ellik baravarigacha ahloq tuzatish ishlari yoxud uch yilgacha ozodlikdan mahrum qilish bilan jazolanadilar.

Ilgari giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalari bilan qonunga xilof ravishda muomala qilishdan iborat jinoyatni sodir etgan shaxs tomonidan :

Bir gurux shaxslar tomonidan oldindan til biriktirib;

o'rtacha kattalikdagi ekin maydonida sodir etilgan bo'lsa, eng kam oylik ish xaqining ellik baravaridan yuz baravar miqdorida jarima yoki olti yilgacha qamoq yoxud uch yildan besh yilgacha ozodlikdan mahrum qilish bilan jazolanadi (136 bet).

O'sha harakat:

O'ta xafli retsivist tomonidan:

Uyushgan gurux yoki uning manfaatlarini ko'zlab:

Katta ekin maydonida sodir etilgan bo'lsa mol-mulki musodara qilinib, besh yildan o'n beshgacha ozodlikdan mahrum qilish bilan jazolanadi.

Giyohvandlik vositalari yoki moddalarni qonunga xilof ravshida, o'g'irlik yoki firibgarlik yo'li bilan egallash uch yilgacha axloq tuzatish ishlari yoki olti oygacha qamoq, yoxud mol-mulki musodara qilinib yoki musodara qilinmay besh yilgacha ozodlikdan mahrum qilish bilan jazolanadi.

O'sha harakat:

Ilgari giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalar bilan qonunga xilof ravishda muomala qilishdan iborat jinoyatni sodir etgan shaxs tomonidan:

Bir gurux shaxslar tomonidan oldinidan til biriktirib:

O'zlashtirish yoki rastrata (isrof) qilish yo'li bilan;
Talonchilik yo'li bilan;
Mansab mavqeini suistemol qilib;
Ta'magirchilik yo'li bilan;
Mol-mulki musodara qilinib, besh yildan o'n yilgacha ozodlikdan mahrum qilish bilan jazolanadi.
O'ta xafli retsivist tomonidan:
Uyushgan guruh yoki uning manfaatlarini ko'zlab:
Bosqinchilik yo'li bilan sodir etilgan bo'lsa-da mol-mulki musodara qilinib, o'n yigirma yilgacha ozodlikdan mahrum qilish bilan jazolanadi.



272-modda. Giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalarni qonunga xilof ravishda o'tkazish (sotish).

Giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalarni qonunga xilof ravishda o'tkazish (sotish) mol-mulki musodara qilinib besh yildan o'n yilgacha mahrum qilish bilan jazolanadi. Giyoxvandlik vositalari yoki psixotrop moddalarni ozginadan ko'proq miqdorda qonunga xilof ravishda o'tkazish (sotish) mol-mulki musodara qilinib, o'n yildan yigirma yilgacha ozodlikdan mahrum qilish yoki o'lim jazosi bilan jazolanadi. (137 bet)

273-modda. Giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalarni o'tkazish (sotish) maqsadini ko'zlab qonunga xilof ravishda tayyorlab, egallash, saqlash va boshqa harakatlar. Giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalarni o'tkazish (sotish) maqsadini ko'zlab qonunga xilof ravishda tayyorlash, egallash, saqlash, tashish yoki jo'natish olti oygacha qamoq yoki o'n yildan besh yilgacha ozodlikdan mahrum qilish bilan jazolanadi. Ushbu moddaning birinchi qismida nazarda tutilgan qilmishlar ozginadan ko'proq miqdorda sodir etilgan bo'lsa mol - mulki musodara qilinib, besh yildan etti yilgacha ozodlikdan mahrum etish bilan jazolanadi.

Ushbu moddaning birinchi yoki ikkinchi qismida nazarda tutilgan qilmishlar: Ilgari giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalar bilan qonunga xilof ravishda muomala qilishdan iborat jinoyatlar sodir etgan shaxs tomonidan:

Bir gurux shaxslar tomonidan oldindan til biriktirib:

Ozodlikdan mahrum qilish jazosini o'tash joylarida:

o'quv yurtlarida yoki o'quvchilar, talabalar o'quv, sport yoki jamoat tadbirlarini o'tkazadigan boshqa joylarda.

Ko'p miqdorda sodir etilgan bo'lsa, mol-mulki musodara qilinib, etti yildan o'n yilgacha ozodlikdan mahrum qilish bilan jazolanadi.

Giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalarni laboratoriyalardan, yoxud prekursorlardan mulki hisoblangan vosita va asbob uskunalardan yoki prekursorlardan foydalangan holda qonunga xilof ravishda tayyorlash yoki qayta ishlash, shuningdek, bunday moddalarni iste'mol qilish yoki ularni saqlab turish, shuningdek, ushbu moddaning ikkinchi yoki uchinchi qismida nazarda tutilgan qilmishlar:

o'ta xavfli retsidivist tomonidan:

uyushgan gurux yoki uning manfaatlarini ko'zlab sodir etilgan bo'lsa mol-mulki musodara qilinib, o'n yildan o'n besh yilgacha ozodlikdan mahrum qilish bilan jazolanadi. Ushbu moddaning birinchi qismida nazarga tutilgan qilmishlarni sodir etgan shaxs o'z ixtiyori bilan aybini bo'iniga olish to'g'risida hokimiyat organlariga arz qilsa va giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalarni topshirsa, jazodan ozod qilinadi.

274-modda. Giyohvandlik vositalari, psixotrop yoki shaxsning aql idrokiga ta'sir etuvchi boshqa moddalarni har qanday shaklda suiste'mol qilganda jalb etish uch yilgacha axloq tuzatish ishlari yoki uch yilgacha ozodlikdan mahrum qilish bilan jazolanadi.

Ushbu harakat:

Ilgari giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalar bilan qonunga xilof ravishda muomila qilishdan iborat jinoyatni sodir etgan shaxs tomonidan:

Ozodlikdan mahrum qilish jazosini o'tash joylarida;

Ikki yoki undan ortiq shaxsga nisbatan sodir etgan bo'lsa olti oygacha yoki uch yildan besh yilgacha ozodliqdan mahrum qilish bilan jazolanadi.

275-modda. Giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalar ishlab chiqarib yoki ulardan foydalanish qoidalarini buzish.

Giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalar ishlab chiqarish, saqlash, hisobga olish, berish, tashish yoki jo'natishning belgilangan qoidalarini buzish eng kam oylik ish xaqining yirirma besh baravaridan ellik baravarigacha miqdorda jarima yoki besh yilgacha muayyan xuquqdan mahrum qilish yoki uch yilgacha axloq tuzatish ishlari yohud besh yilgacha ozodlikdan mahrum qilish bilan jazolanadi.

276-modda. Giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalarni o'tkazish (sotish) maqsadini ko'zlamay qonunga xilof ravishda tayyorlash, egallash, saqlash va boshqa harakatlar.

Giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalarni o'tkazish (sotish) maqsadini ko'zlamay qonunga xilof ravishda tayyorlash, egallash, saqlash, tashish yoki jo'natish eng kam oylik ish haqining ellik baravarigacha miqdorga jarima yoki uch yilgacha axloq tuzatish ishlari yohud olti oygacha qamoq yoki uch yilgacha ozodlikdan mahrum qilish bilan jazolanadi.

O'sha qilmishlar:

Ko'p miqdorda: ilgari giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalar bilan qonunga xilof ravishda muomala qilishdan iborat jinoyatni sodir etgan shaxs tomonidan sodir etilgan bo'lsa uch yildan besh yilgacha ozodlikdan mahrum qilish

bilan jazolanadi. Ushbu moddaning birinchi qismida nazarda tutilgan qilmishlarni sodir etgan shaxs o'z ixtiyori bilan aybini bo'yniga olish to'g'risida hokimiyat organlariga arz qilsa va giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalarni topshirsa, jazodan ozod qilinadi. Nihoyat quyidagiga e'tibor berish shart:

Giyohvandlik ustidan g'alaba qozonishlik. bu avvalo, sog'lom jamiyat holatini yaratish asosida har bir inson uchun sog'lom sharoit yaratish, islom va muqaddas quron ta'limotini diniy hamda dunyoviy ta'limotlarni, ayniqsa yoshlar ongiga singdirish demakdir. Tizimlar ichida va tizimlararo o'quvchilar salomatligini mustahkasmlashva muhofaza qilish bo'yicha integrativ korreksion ishlarni olib borish .Respublikamizda boshlanij va o'rta maktab ,akademik litsey,vakasb hunar kollejlarda haftalik o'quv yuklamasini belgilashda O'zbekiston Respublikasi So'g'likni saqlash vazirligi bilan kelishilgan holda ,mahalliy halq ta'lim boshqarmasi zimmasiga o'quvchilar salomatligini mustahkasmlash va muhofaza qilish bo'yicha integrativ korreksion ishlarni olib borish vazifalarini yuklatishi nazarda tutilgan va quyidagicha olib boriladi.

- darslarni gigienik nuqtaiy nazardan to'g'ri tashkil qilishni va o'tkazilishi.
- dars va tanafus davomiyligining talabga mosligi.
- O'quv yili davomida o'tkaziladigan ta'lim muddatlari va vaqtning maqbulligi
- ovqatlanish va oshhona bloklari ,oziq-ovqat mahsulotlarini saqlash,ularning sifati hamda kaloriyasi ustida joriy nazoratlar tashkil qilish.
- kun va hafta davomida o'tkaziladigan dars miqdorini mey'orda bo'lishi .
- o'quv honalari bolalar va o'smirlarning antropometrik ko'rsatkichlarini o'lchash uchun lozim bo'lgan jigozlar bilan ta'minlanishini uyushtirish.
- umumiy ta'lim maktablari ,akademik litsey ,kollejlardasanitaria-epidimiologia tartibiga rioya qilish va sanitariya gigiena talablarini bajarish ,honalar yorug'ligini ta'minlash,vaqti-vaqti bilan shamollatib turish hamda maktab mebellarini to'g'ri anglashni joriy etish.



Ota yoki ona giyohvand bo`lsa uning oilasida sog`lom bola dunyaga kelmaydi.



Salomatlik borasida imkoniatlari cheklangan bolalar uchun ko`nikmali ijtimoiy-ta`limiy muhit yaratish, jismoniy va aqliy rivojlanish hususiatlari va tayorgarligi. Bugungi kunda sport bilan nafaqat bolalar va o`smirlar, balki keksalar, ayollar- qizlar va hattoki nogironlar ham faol shug`illanmoqdalar. Nogironlar sportning asosiy maqsadi bo`lib- ularni ijtimoiy jixatdan to`laqonligiga erishuvini ta`minlash hisoblanadi. SHu maqsadda nogironlar o`rtasida ham turli hil sport musobaqalari o`tkazilib turadi. Masalan, 1981 yilda “ ko`zi ojizlar sport assotsiatsiyasi ” tashkil etilgan bo`lib, muttasil ravishda ko`zi ojizlar o`rtasida jahon chempionatlari uyushtirilib turiladi. Musobaqa ishtiroqchilariga hayrihohlik sportchilarning butun irodasini ishga solib, g`alabali natijalarga erishishga majbur etadi, ularni sog`lom raqobatga hurmat ruhida tarbiyalaydi. Jismoniy va aqliy rivojlanish hususiatlari va tayorgarligi yahshilash uchun rehabilitasiya markazlari tashkil qilingan. Mehnat sharoiti va muhofazasini tashkil etish; tibbiy ta`minot; ratsional kun tartibini tashkil etish; jismoniy sog`lomlashtiruvchi tadbirlar; uy-joy xizmati; moddiy-texnik ta`minot; sanitar yorituv ishlari. Ushbu dasturni yanada takomillashtirish uchun pedagoglar, ota-onalar, xalq ta`limi, maxalla qo`mitalari vakillari jalb e`tilgan. Ota-onalarga bolalarni sog`lom barkamol o`sishi uchun nimalar zarurligini tibbiy xodimlar tomonidan tushuntirish ishlari olib boriladi. Pedagoglar esa o`qitish jarayonida ularni salomatligini mustaxkamlash uchun turli hil sog`lomlashtiruvchi jismoniy mashqlarni tavsiya qilishi mumkin.

Jismoniy tarbiyaning ro`li, uning kop sonli shakllari va tarkibiy qismlari. Jismoniy mashg`ulotlar ro`li katta bo`lib u bilan muntazam shug`illanish jismoniy mashqlarni doimo bajarish, kun tartibiga va gigiena qoidalariga rioya qilish, tanani quyosh, havo va suvdan samarali foydalanib chiniqtirish deganidir.

Jismoniy mashqlarni uch shakllari turi tofovut etiladi:

1.Kuch bilan bajariluvchi jismoniy mashqlar. Bu jismoniy mashqlar mushaklarning maksimal qisqarishi bilan amalga oshiriladi. Bu guruhga shtanga , tosh, gantel ko'tarishlar kiradi.

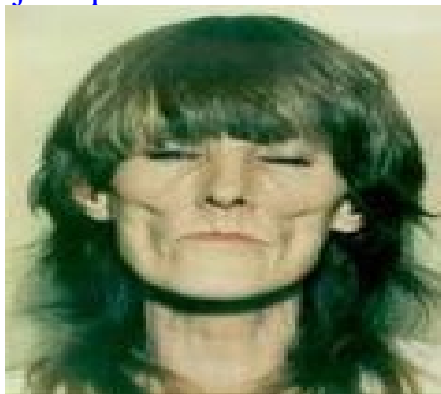
2. Kuch va tezlik bilan bajariluvchi mashqlar. Bu jismoniy mashqlarda mushaklar bir vaqitda nisbatan katta kuch va tezlik bilan qisqaradi. Bu guruhga yugurib kelib uzoqqa sakrash, qumga sakrash va disk irg'itishlar kiradi.

3.Chidamlilikka asoslangan mashqlar. Bu mashqlarda mushaklardan kuch va tezlik talab qilinmaydi. Bu guruhga sog'lomlashtiruvchi mashqlar kiradi.

Ushbu yuqorida keltirilgan jismoniy mashqlarni bajara olish qobiliyatini shifokor muntazam ravishda kuzatib borishi shart. Salomatlik sinflari va honalari,majmui jismoniy tayorgarlik sinflarini tashkil qilish. . Salomatlik sinflari va honalari har bir o'quv muassalarida tashkil qilingan bo'lib salomatlik burchaklari ,kasaliklarni oldini olish yo'riqnomalari bilan ta'minlangan.Ularda kichik tibbiyot hodimlari faoliyat ko'rsatadi. Jismoniy tayorgarlik va rivojlanish hususiatlari yaxshilash uchun reabilitasiya markazlari tashkil qilingan. Mehnat sharoiti va muhofazasini tashkil etish; tibbiy ta'minot; ratsional kun tartibini tashkil etish; jismoniy sog'lomlashtiruvchi tadbirlar; uy-joy xizmati; moddiy-texnik ta'minot; sanitar yorituv ishlari.

«**Salomatlikni saqlash muhiti tizimlari**» dasturga quyidagi bo'limlar kiritilgan: mehnat sharoiti va muhofazasini tashkil etish; tibbiy ta'minot; ratsional kun tartibini tashkil etish; jismoniy sog'lomlashtiruvchi tadbirlar; uy-joy xizmati; moddiy-texnik ta'minot; sanitar yorituv ishlari.Bu dasturga pedagoglar,ota-ona,halq ta'limi,mahalla qo'mitalari vakillari ham jalb qilindi

Giyohvandlik har qanday jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyoti yo`liga g`ov bo`lish barobarida, ayniqsa yigit-qizlarning salomatligi, kelajagi, hayotiga raxna solmoqda. Mamlakatimizda giyohvandlikning payini qirqish, yoshlarni bu xatardan asrash yuzasidan zarur chora-tadbirlar amalga oshirilayotir. Bu xavfning oldini olish nafaqat huquq-tartibot idoralari, balki barcha jamoat tashkilotlari va har bir yurtdoshimizning eng muhim burchidi



Respublikamizda aholini sog'lomlashtirish bo'yicha davlat dasturi qabul qilingan va unda quyidagi bo'limlar mavjud:

- 1) sog'lom hayot tarzi muammolarini o'rganish;
- 2) bolalar bog'chasi va maktabda sog'lom hayot turziga ehtiyojni shakllantirish;

3) litsey, kollej va pedagogika oliy o'quv yurtlarida sog'lom hayot tarziga ehtiyojni shakllantirish;

4) o'rta maxsus o'quv dargohlarida sog'lom hayot tarziga ehtiyojni shakllantirish;

5) malaka oshirish tizimida sog'lom hayot tarziga ehtiyojni shakllantirish muammolarini o'rganish;

6) sog'lom hayot tarzini shakllantirish jarayonini o'rganish va uni nazorat qilish tizimi;

7) aholining sog'lom hayot tarziga ehtiyoji asoslari;

8) sog'lom hayot tarzini tashviqot va targ'ibot qilish;

9) sog'lom hayot tarzini O'zbekiston Respublikasining xal-qaro aloqalariga tadbiq etish

Salomatlik holatini tashhisi. Salomatlikni tashhislash ,shaklar,uslublari bu UZI, rengen, so'rab surishtirish, anamnez yigish orqali amalga oshiriladi. Bu asoslar orqali ularning kompyuter variantlariga ega bo'lib, ko'p sonli kishilarni tekshirish natijalarini tezlik bilan qayta ishlash va salomatlik monitoringini tashkil etish imkonini beradi.

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIYVA O'RTA MAXSUS TA'LIM

VAZIRLIGI

AL-XORAZMIY NOMIDAGI

URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI

OQITUVCHI: SULTONMURODOVA MARIYAMJON OMONBOEVNA

VALEOLOGIYA ASOSLARI FANIDAN

(MA`RUZA MATN)

URGANCH 2012 YIL.

1 mavzu:	Kirish. Valeologiyaning nazariy –metodologik asoslari.
----------	---

1.1. Ma`ruza mashg`ulotining o`qitish texnologiyasi

Vaqt – 2 soat	Talabalar soni: 25-30 nafar
O`quv mashg`ulotining shakli	Kirish, ma`ruza
Ma`ruza mashg`ulotining rejasi	<ol style="list-style-type: none">1. Kirish.Valeologiya salomatlik xaqidagi fan, uning tarihi, maqsadi, vazifasi, predmeti, boshqa fanlar bilan aloqasi. . Salomatlik tushunchasi va unga havf soluvchi omillar.2. Salomatlikni tashgishlash ,shakllari va uslublari.tatqiqot usullari.3. Predmetning metodilogik asoslari. Halq pedogogisadan- Abu Ali Ibn Sino va Ar-Roziyva Ar-Roziyg ta`limoti

	4. Mustaqillik yillarida qabul qilingan ijtimoiy dasturlarning xalq salomatligini mustahkamlashdagi o'рни va ahamiati.
<i>O`quv mashg`ulotining maqsadi</i> Valeologiyaning nazariy –metodologik asoslari to`g`risdagi bilimlarni xamda to`liq tasavvurlarni shakllantirish.	
Pedagogik vazifalar: - Valeologiyaning tarihi, maqsadi, vazifasi, predmeti, tadqiqot usullari, boshqa fanlar bilan aloqasi xaqida ma`lumot berish - Salomatlik tushunchasi va unga havf soluvchi omillar. - Halq pedogogisadan- Abu Ali Ibn Sino va Ar-Roziyva Ar-Roziyg ta`limoti - Mustaqillik yillarida qabul qilingan ijtimoiy dasturlarning xalq salomatligini mustahkamlashdagi o`рни va ahamiati.	O`quv faoliyatining natijalari: Talaba: - Valeologiyaning tarihi, maqsadi, vazifasi, predmeti, tadqiqot usullari, boshqa fanlar bilan aloqasi xaqida ma`lumotga ega bo`ladi. - Salomatlik tushunchasi va unga havf soluvchi omillar yozib oladi - Halq pedogogisadan- Abu Ali Ibn Sino va Ar-Roziyva Ar-Roziyg ta`limoti misol keltiradi - Mustaqillik yillarida qabul qilingan ijtimoiy dasturlarning xalq salomatligini mustahkamlashdagi o`рни va ahamiati izoxlaydi
O`qitish uslubi va texnikasi	ma`ruza, bayon qilish, “visual ma`ruza” texnikasi
O`qitish vositalari	Ma`ruzalar matni, proektor, tarqatma materiallar.
O`qitish shakli	Jamoa, guruh va juftlikda ishlash.
O`qitish shart-sharoiti	Proektor, kompyuter bilan jihozlangan auditoriya

1.2. Ma`ruza mashg`ulotining texnologik kartasi (1-mashg`ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O`qituvchi talaba	
1 bosqich. Kirish (10 min.)	1.1. Mavzu, uning maqsadi, o`quv mashg`ulotidan kutilayotgan natijalar ma`lum qilinadi	1.1. Eshitadi, yozib oladi.
2 bosqich. Asosiy (60 min.)	2.1. Talabalar e`tiborini jalb etish va bilim darajalarini aniqlash uchun tezkor savol-javob o`tkazadi. - Valeologiya ta`rifi bering ? 2.2. O`qituvchi materiallardan foydalangan holda ma`ruzani bayon etishda davom etadi.	2.1. Eshitadi. Navbat bilan bir-birini takrorlamay atamalarni aytadi. O`ylaydi, javob beradi. Javob beradi va to`g`ri javobni eshitadi.

	<p>- Valeologiya predmeti xaqida?</p> <p>2.3. Ilk meditsinaning paydo bo'lishini va ularning namoyondalari to'g'risida taqdimotni namoyish etadi.</p> <p>a) Valeologiyaning tadqiqot usullari.</p> <p>b) Valeologiya maqsadlari?</p> <p>c) Valeologiya vazifalari?</p> <p>d) Halq pedogogisadan- Abu Ali Ibn Sino va Ar-Roziyva Ar-Roziy ta'limoti</p> <p>e) Mustaqillik yillarida qabul qilingan ijtimoiy dasturlarning xalq salomatligini mustahkamlashdagi o'rni va ahamiati izoxlaydi.</p> <p>2.4. Talabalarga mavzuning asosiy tushunchalariga e'tibor qilishni va yozib olishlarini ta'kidlaydi.</p>	<p>2.2. Sxema va jadvallar mazmunini muhokama qiladi. Savollar berib, asosiy joylarini yozib oladi.</p> <p>2.3. Eslab qoladi, yozadi. Har bir savolga javob berishga harakat qiladi. Ta'rifni yozib oladi, misollar keltiradi.</p>
<p>3 bosqich. YAkuniy (10 min.)</p>	<p>3.1. Mavzuga yakun yasaydi va talabalar e'tiborini asosiy masalalarga qaratadi. Faol ishtirok etgan talabalarni rag'batlantiradi. Mustaqil ish uchun vazifa: "Hayot va salomatlik ritmi" vazifa qilib beradi, baholaydi.</p>	<p>3.1. Eshitadi, aniqlashtiradi.</p> <p>3.2. Topshiriqni yozib oladi.</p>

Kirish. Valeologiyaning nazariy –metodologik asoslari.

REJA:

1. Kirish.Valeologiya salomatlik xaqidagi fan, uning tarihi, maqsadi, vazifasi, predmeti, boshqa fanlar bilan aloqasi. . Salomatlik tushunchasi va unga havf soluvchi omillar.
- 2.Salomatlikni tashgishlash ,shakllari va uslublari.tatqiqot usullari.
3. Predmetning metodologik asoslari. Halq pedogogisadan- Abu Ali Ibn Sino va Ar- Roziyva Ar-Roziyg ta'limoti
- 4.Mustaqillik yillarida qabul qilingan ijtimoiy dasturlarning xalq salomatligini mustahkamlashdagli o'rni va ahamiati.

Kirish.Valeologiya salomatlik xaqidagi fan, uning tarihi, maqsadi, vazifasi, predmeti, boshqa fanlar bilan aloqasi. . Salomatlik tushunchasi va unga havf soluvchi omillar.Fanning shakllanish tarixi.

Valeologiya – salomatlik haqidagi fan bo'lib «valeologiya» lotincha so'z bo'lib, valoe-«salomatlik», «sog'lom bo'lish» ma'nosini anglatadi. Bu atamani birinchi bo'lib K.I. Brexman (1987) yilda kiritdi. Valeologiya fan va o'quv predmeti sifatida keng e'tibor qozonmoqda.Dastur mualliflaridan biri V.N. Vayner (2001)ning fikricha «Valeologiya» oliy o'quv yurtlarida asosiy o'rinlardan birini egallaydi.Valeologiya - inson salomatligi, uni mustahkamlash yo'llari, aniq sharoitlarda inson hayotiy faoliyatini shakllantirish va saqlash haqidagi bilimlarning fanlararo yo'nalishidir. O'quv fani sifatida u inson salomatligi va sog'lom hayot tarzi haqidagi bilimlar majmuasini tashkil etadi.

Valeologiyaning markaziy muammosi - individual salomat-likka munosabat va shaxsni individual rivojlantirish jarayonida salomatlik madaniyatini tarbiyalashdir

Valeologiya - salomatlik yoki qanday qilib sog'lom bo'lish mumkinligi haqidagi fan bo'lib, tibbiyot fanidan tubdan farq qiladi. Tibbiyot o'z oldiga turli kasalliklar tabiati, ularning kelib chiqish sabablari, kasalliklarni oldini olish va davolash vazifalarini qo'ysa, valeologiya salomatlik tabiati, sog'lom bo'li-shi omillari va mexanizmi masalalarini echadi.

Valeologiya predmeti

Valeologiya predmeti - individual salomatlik va inson salomatligi zahiralari, shuningdek sog'lom hayot tarzi demakdir. Valeologiyaning turli kasalliklarning oldini olishni tavsiya etuvchi profilaktik meditsinadan asosiy farqi ham shunda. (V.N. Vayner, 2001).Valeologiya organizm tuzilishi va vazifalari, uning harakat imkoniyatlari, jismoniy holatini takomillashtirish, salomat-likni saqlash va yaxshilash, sog'lom hayot tarzi bo'yicha bilim va ko'nikmalarni tizimini o'rganish, muntazam jismoniy mashqlarni bajarishga ehtiyojini mustahkamlashga yo'naltirilgan faoliyat sifatida ko'rib chiqiladi.Shu munosabat bilan insonning jismoniy rivojlanishi haqidagi pedagogik qonunlarni tadqiq etish, shu asosda har tomonlama etuk insonni shakllantirish bo'yicha maxsus pedagogik tarbiya jarayoni

nazariyasi va metodikasini aniqlash valeologiya fanining predmeti hisoblanadi. O'qituvchilarning talabalarda sog'lom hayot tarzi ko'nikmalarini shakllantirish, ularni salomatlik va jismoniy etuklikni asrash va yaxshilash bo'yicha bilim va ko'nikmalar bilan qurollan-tirishga yo'naltirilgan pedagogik faoliyati valeologiya fanining ob'ekti hisoblanadi. Jismoniy etuklikka intilish deganda insonni turli hayotiy sharoitlarga optimal moslashuvini ta'minlovchi va faol ijodiy turmush, o'quv va kelajakdagi mehnat faoliyati, hayotdagi o'rning manbasi hisoblanuvchi jismoniy holati, jismoniy va funksional tayyorgarligi, gavda tuzilishi va jismoniy rivojlanishini yaxshi-lovchi pedagogik jarayon tushuniladi.

1. Jismoniy ahvolni aniqlash.
2. Jismoniy rivojlanish, jismoniy va funksional tayyor-garlikni baholash.
3. Insonning jismoniy etukligi dinamikasini aniqlash.
4. Sog'lomlashtirishning effektiv usullarini aniqlash.
5. Etuklikka erishish jarayonini rejalashtirish tizimini o'rganish.
6. Jismoniy etuklikka erishishni individuallashtirish.
7. Jismoniy mashqlar bilan mustaqil, muntazam, amaliy shug'ullanishga ehtiyojni rivojlantirish.
8. O'z-o'zini nazorat qilish usullariga o'rgatish va h.k.

Insonning jismoniy etukligi haqida ma'lumot pedagogik, tibbiy-biologik va psixologik ko'rsatkichlar bilan bog'liqlikda ko'rib chiqilishi kerak, bu jismoniy ahvolni ob'ektiv boshqarish imkonini beradi. Pedagogik ko'rinishlarni son jihatdan tahlil qilishda matematik statistikadan foydalaniladi. Matematik statistika jismoniy etuklikka erishish va jismoniy tarbiyaning ob'ektiv qonunlarini o'rganishning effektiv usullaridan biridir. Jismoniy etuklikka erishishning effektiv sog'lomlashtiruvchi vositalarini aniqlash uchun jismoniy rivojlanishi, gavda tuzilishi va jismoniy, funksional tayyorligi ko'rsatkichlarining korrelatsion bog'liqligini aniqlash kerak. Yoshlarning jismoniy etuklikka erishishining ilmiy asoslangan vositalarini aniqlashga bunday yondashuv sog'lomlashtirish profilaktika ishlarini effektiv rejalashtirish va mashqlarni to'g'ri tanlash imkonini beradi.

Valeologiyaning maqsadi va vazifalari

Valeologiyaning maqsadi salomatlikni mustahkamlashga, o'quv jarayoni unumdorligini oshirish jismoniy madaniyat elementlarini shakllantirishdir. Ijtimoiy-kasbiy vazifalarini bajarish ularning jismoniy etukligi, gavda tuzilishi, jismoniy tayyorgarligi, salomatligining ahvoli, ishga layoqatligiga bog'liq bo'ladi. Mustahkam salomatlik – jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish, sog'lom hayot tarzini olib borishning natijasi bo'lib, o'quv va mehnat faoliyati unumdorligini oshirishdir.

Valeologiyaning asosiy vazifalari:

1. Inson salomatligi va sog'liq rezervlarini tadqiq etish va son jihatdan baholash.
2. Sog'lom hayot tarziga yo'naltirish.
3. Inson salomatligi va sog'liq rezervlarini sog'lom hayot tarziga yo'naltirish orqali saqlash va mustahkamlash.

Jismoniy etuklikka erishish - salomatlikni asrash va mus-tahkamlashdir, shunday ekan sog'lomlashtirish ta'lim va tarbiyaviy masalalarni hal etadi. Insonlarda yuksak axloqiy-siyosiy sifatlarni shakllan-tirish, mustahkam intizom ko'nikma va odatlarini hosil qilish valeologiyaning tarbiyaviy vazifalariga kiradi. Jismoniy tarbiya pedagogik jarayon sifatida har tomonlama ta'lim-tarbiyaviy ta'sir kuchiga ega. Jismoniy tarbiyaning o'ziga xos vazifasi kuch, tezlik, chidam-lilik, chayirlik, chaqqonlik kabi sifatlarni tarbiyalashdir. Bu vazifa har tomonlama komil shaxsni tarbiyalash bilan chambarchas bog'liqdir. Sog'lomlashtiruvchi profilaktik ta'lim - bu turli ka-salliklar tarqalishining oldini oluvchi maxsus bilimlar va o'nikmalarning bir tizimga solingan majmuasidir. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya jarayonida hal qilini-shi lozim bo'lgan ta'lim vazifalari hayotiy muhim, professional sport amaliy harakatlariga o'rgatish va sog'lom hayot tarzi ko'nikmalarini tarbiyalashni o'z ichiga oladi. Shuningdek, sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi asoslarini o'rganish ham ta'lim vazifalaridan biri hisoblanadi. Amalda mustahkamlangan bilimlar asosida sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishning foydasi va zaruriyatiga ishonchshakllanadi. Salomatlikni mustahkamlash, tanani chiniqtirish, uning turli kasalliklarga qarshiligini oshirish bu pedagogik jarayonning sog'lomlashtiruvchi vazifalari hisoblanadi. Sog'lomlashtiruvchi vazifalarning muvaffaqiyati jismoniy mashg'ulot-larning sog'lomlashtiruvchi pedagogik printsiplari talablariga rioya qilishga bog'liqdir. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya bo'yicha amaliy mashg'ulotlarda o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi bilan bog'liq muhim masala hal etiladi. Jismoniy rivojlanish deganda organizm shakli va funk-tsiyalari etilishining pedagogik jarayoni tushuniladi. Jismoniy rivojlanish inson kuchi etilayotgan paytda, shuningdek, uning salomatligida maxsus tashkil etilgan tarbiya ta'siri ostida ro'y berayotgan sifat o'zgarishlarni o'z ichiga oladi. Bu ma'noda u jismoniy tarbiyaning natijasi sifatida ko'rib chiqiladi. Jismoniy etuklik shaxsni jismoniy tarbiya vositalari yordamida shakllantiruvchi pedagogik jarayon natijasidir. Ta'lim berish - yuksak ishchanlik qobiliyatini tarbiyalash, salomatlikni asrash va mustahkamlash, sog'lom hayot tarziga yo'naltirish uchun kerak bo'ladigan bilim va ko'nikmalar bilan yoshlarni qurollan-tirishdir.

Valeologiyaning boshqa fanlar bilan aloqasi.

Valeologiya anatomiya, fiziologiya, psixologiya, sotsiologiya, falsafa, matematika, kibernetika va boshqa fanlar bilan chambarchas bog'liqdir. Valeologiyaning yuqorida qayd etilgan fanlar bilan bog'liqligi haqida-anatomiya odam organizmini tuzilishini o'rganadi, fiziologiya o'rganlarning funksiasini, matematika statistika ma'lumotlarini tahlil qilish uchun kerak, psixologiya odam psihologiasi bilan bo'g'lik holatlarni o'rganadi. Pedagogik tadqiqotlar, tibbiy tekshirishlar va axborot ta'minoti usullari qo'llanilgan kompleks ma'lumotlar quyidagi masalalarni hal etishda yordam beradi.

Salomat tushunchasi va "me'yorlar" beriladigan ta'riflar juda ko'p bo'lib, ularning mazmuni mualliflarning kasbiy nuqtai nazari bildan belgilanadi. Eng falsafiy, har tomonlama qamrab oluvchi va eng qisqa ta'rif Butunittifoq salomatlik

jamiyati tomonidan 1948 yilda qabul qilingan : “Salomatlik-bu faqatgina kasallik va jismoniy nuqsonlardan holi bo’lish emas, balki to’liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanganlikdir.” Jismoniy, ruhiy, individual va ijtimoiy salomat-bu jismoniy jihatdan. jismoniy ishga layoqatlilik va morfologik rivojlanish darajasiga ruhiy tetik bo’lishiga ytiladi. Quyidagi ta’riflar fiziologik nuqtai nazaridan aniqlovchi hisoblanadi: “Insonning individual sog’ligi-organizmning patologik siljishlarsiz, muhit bilan optimal bog’lanishda, barcha funksiyalar bir-biriga moslashgan tabiiy holati”. (G.Z. Demchinkova, N.L. Polonskiy). “Salomatlik-bu inson hayotiy faoliyatining ruhiy, xis-tuyg’u, psixik, jismoniy sohalarning oddiy holati bo’lib, bu holat inson shaxsining, qobiliyat va layoqatining gullab-yashnashi, atrof-olam bilan uzluksiz bog’liqligini, uning uchun ma’sulligini anglashi uchun qulay shart-sharoitlar yaratadi”. V.I. Dubrovskiy (1999) fikricha, salomatlikni baholash mezonlari quyidagicha:

-berilgan bosqichda jismoniy ishga layoqatlilik va morfologik rivojlanish darajasi;
-maxsus ish qobiliyatini cheklovchi surunkali kasalliklar, jismoniy nuqsonlarning mavjudligi;

-ijtimoiy qulayliklar, turmushning o’zgaruvchan sharoitiga moslashuvchanlik, atrof-muhitning noqulay omillarning ta’siriga chidamlilikni, organizmning tashqi muhitga ta’siriga reaksiyasini saqlash.

Inson hayotiy faoliyati ro’yxati umumiy qabul qilingan jismoniy, ruhiy, ijtimoiy tashkil etiluvchilaridan tashqari his tuyg’u, bioenergetik, axborot, ahloqiy, motivatsiya va boshqa ko’plab tashkil etuvchilarni o’z ichiga olishi mumkin.

Aholi salomatligining holati yoki jamiyat salomatligini darajasini baholash uchun turli xil ko’rsatkichlardan foydalaniladi: demografik (tug’ilish, o’lish, o’rtacha yosh), kasallanish, kasallanuvchanlik, nogironlashtirish va b. Ko’rsatkichlar. Individium salomatlik darajasini aniqlashda birinchi navbatda organizmning jismoniy rivojlanishi hamda funksional holatini, asosiy fiziologik rezervlar holatini o’z ichiga oladigan somatik salomatlikni baholashga asoslaniladi. Nisbatan oddiy testlar va jismoniy ko’rsatkichlar yordamida salomatlikni baholash imkonini beruvchi skrining usulikalari amaliy valeologiya uchun katta qiziqish tug’diradi. Ularning bahzilarpi kompyuter variantlariga ega bo’lib, ko’p sonli kishilarni tekshirish natijalarini tezlik bilan qayta ishlash va salomatlik monitoringini tashkil etish imkonini beradi. Organizmning sog’lomligi bilan kasalligi hayotda bir-biri bilan almashinib turadi. Kasal odam sog’ayishi, aksincha, sog’lom organizm kasalga chalinishi mumkin. Sog’lom odam xamisha mehnat qilishi, jamiyat ishida qatnashib turishi bilan kasal organizmdan farqlanadi. Sog’ odam bakuvvat va ruhiy tetik bo’ladi. Kasallik A.A. Ostroumov (1844-1908) ning iborasicha, organizm holati bilan atrof muhit o’rtasidagi muvozanatning natijasidir. Lekin organizmdagi o’zgarishlar atrof muhit ta’siridan tashkari o’zining holatiga, a’zolarining o’zaro munosabatiga va mavjud bo’lgan o’zgarishlarga moslashish qobiliyatiga xam bog’lik bo’ladi. Sog’lom odam organizmi turli sharoitga (ishlaganda, sport bilan shug’ullanganda) moslashadi, yurak urishi kuchayib qon aylanishi, nafas olishi tezlashadi, modda almashish kuchayadi. Bunday holat fiziologik normal holat hisoblanadi. Kasalliklar turlicha bo’lib, ularning xar birini

o`ziga xos alomat (simptom)lari bo`ladi. Jumladan, organizm harorati o`zgarib, et uvishishi, kuvvatsizlik, terida o`zgarish paydo bo`lishi, og`rik paydo bo`lib, ko`ngil aynishi, ich ketishi yoki qayt qilish kabi alomatlar kuzatiladi. Binobarin, kasallik organizmning normal holatini buzishi tufayli u atrof-muhitga moslasha olmay, mehnat qobiliyati pasayadi. Inson sog`lig`ining ahvolini baholash “**norma**” tushunchasi bilan bog`liq. Yosh va individual-shaxsiy normalar farqlanadi. Yosh normalari turli yosh guruhlarida o`tkazilgan o`lchovlar hamda har bir tadqiq etilgan guruh uchun o`rtacha qiymat hisoblanishiga asoslanadi. Har bir yosh guruhi uchun olingan o`rtacha qiymat normaning standarti deb olinadi. SHaxsiy-individual norma jinsiy, konstitutsional belgilari, kasbi, turar joyi, turmush tarzi va boshqalarni hisobga olinishini ko`rsatib beradi. Organizmning sog`lomligi bilan kasalligi hayotda bir-biri bilan almashinib turadi. umr uzoqligi kabi qimmatli fazilatlarini ancha darajada namoyon qilishga imkon beradi.

FANNING SHAKLLANISH TARIXI.

XX asrning ikkinchi yarmida tibbiyot nazariyasi aholining salomatligiga erishish uchun amalda sog`lom kishining sog`lig`ini muhofaza qilishga e`tiborini qaratish lozimligi holatiga duch keldi. XX asrning 60-yillari oxirida S.M. Pavlenko (Rostov shahri) va S.F. Oleynik (Lvov shahri) «sanologiya» deb nom olgan ilmiy yo`nalishga asos soldilar. Sanologiya «organizmning kasallikka qarshi turishi to`g`risidagi umumiy ta`limot» deb ta`riflangan. Ushbu qarshi turishning negizida «sanogenez», ya`ni favqulodda qo`zg`atuvchining ta`sirida yuzaga keladigan moslashuv mexanizmlarining dinamik majmui yotadi. Sanogenezning kontseptsiyasi tibbiy jamoatchilik tomonidan tegishli baholanmagan va deyarli 20 yilga unutilgan edi. Favqulodda, ekstremal sharoitlarda ishlaydigan shaxslarning (g`avvoslar, kosmonavtlar) tibbiy ta`minoti bilan shug`ullanuvchi harbiy tibbiyot vakillari sanogenezning muammosi rivojlanishiga muhim hissa kiritganlar. Ilk bora bevosita ko`rsatkichlari bo`yicha miqdoriy baholanishiga ega bo`lgan muayyan kategoriya sifatida sog`liqni N.M. Amosov ko`rsatgan edi. O`zining «Salomatlik haqidagi fikrlar» (1978 yil) asarida u organizmning zaxira imkoniyatlari bilan belgilanishi mumkin bo`lgan «sog`liqning miqdori» degan atamani taklif qildi. Metodologik yondashuvi qanchalik to`g`riligiga qaramay, uning muayyan uslubiyotda (barcha a`zolar va tizimlarning funktsional zaxiralarini baholashda) amalga oshirilishi haqiqatdan uzoq. Zamonaviy tushunchasida insonning salomatligi to`g`risidagi fanning yaratuvchisi deb haqli ravishda Vladivostok shahrida ishlagan I.I. Brexman hisoblanadi, u ilk bora (1982 yil) amalda sog`lom bo`lgan kishilarning salomatligini saqlash va mustahkamlashning metodologik asoslarini shakllantirgan. Brexman individ sog`lig`ining sifatini va miqdorini diagnostika qilish, etiologiyasini o`rganish yo`li bilan butun sog`liqni saqlash strategiyasini o`zgartirish zarurligi haqidagi fikrga keldi. O`zi asoslab bergan yangi ilmiy yo`nalishni «valeologiya» deb nomlab (lotinchadan «valeo» – sog`lom bo`lish), u 1987 yilda ushbu muammo yuzasidan birinchi monografik asarni nashr etdi. Ushbu asar «Valeologiya – sog`liq haqidagi fanga kirish» bo`lib, unda muallif sog`liq to`g`risidagi fan yagona tibbiyot bilan cheklanmasdan, balki bir necha fanlarni jamlab, shuningdek ekologiya, biologiya, psixologiya va boshqa fanlarning

asosida shakllanishi lozim, deb ta'kidlagan. Valeologiyaning asoschisi shuningdek V.P. Kaznacheev (1977) bo'lib, uning fikricha, tibbiyot kasallikning sabablari, kasalliklarning mohiyati, ularning profilaktikasi va davolanishi haqidagi masalani qo'yadigan bo'lsa, u yoki bu dardlarga olib kelishi mumkin bo'lgan sabablarning oldini olishga qaratilgan bo'lsa, valeologiya esa sog'liq mohiyatining vazifalarini (valeologiya), salomatlik sabablari, omillari va mexanizmlarining vazifalarini qo'yadi, deb hisoblagan edi. Prof. V.P. Kulikovning ko'pchilik nashrlari shaxsiy salomatlikning turli jihatlariga bag'ishlangan. Uning tomonidan ilk bora shaxsiy salomatlikning uch o'lchovli modeli taklif etilgan. XX asrning oxirida valeologiya, ya'ni o'z ilmiy qiziqishlarining markaziga shaxsiy salomatlikni qo'ygan ilmiy yo'nalish 20 yilga to'ldi. Tibbiyotda paydo bo'lgan yo'nalishdan boshlangan valeologiya tez orada tibbiy fanlarning doirasidan chiqib ketib, jamlanma fanga aylandi va o'zining maxsus tadqiqot fanlari bo'lgan bir nechta ilmiy yo'nalishlarni shakllantirdi. Tibbiyotda bu shaxsiy salomatlikning mexanizmlari, ushbu mexanizmlarni boshqarish imkoniyatlari bo'lsa, pedagogikada – shaxsning o'z salomatligini qo'rish jarayoniga jalb etilishining qonuniyatlaridir. Aynan ushbu holat, ya'ni o'z tadqiqot predmetining mavjudligi tibbiy va pedagogik valeologiyaning mustaqil ilmiy fanlar sifatida ajralib chiqishiga sabab bo'ldi. Oxirgi nashrlardan biz valeologiya «norma» to'g'risidagi ta'limot shakllantirilganda, yuzaga kelganligini bilib oldik. Bunda ma'lum bo'li-shicha, I.I. Brexmanga faqat «valeologiya» atamasining o'zigina tegishli ekan. Valeologiya – bu shaxsiy salomatlikning mohiyatini, mexanizmlari va namoyon bo'lishini, uning diagnostikasi va bashoratlanishining uslublarini, shuningdek sog'liqning darajasini oshirish, individning hayoti va ijtimoiy moslashuvining sifatini yaxshilash maqsadida sog'liq mexanizmlarini optimallashtirish yo'li bilan sog'liqni tuzatish uslublarini o'rganadigan fandır. V.N. Vaynerning fikricha (2001), valeologiya predmeti insonning shaxsiy salomatligi hamda sog'lig'ining zaxiralari, shuningdek sog'lom turmush tarzidir. Tavsiyalari asosan, kasalliklarning oldini olishga qaratilgan profilaktik tibbiy fanlardan valeologiyaning eng muhim farqlaridan biri ham shunda. Yosh paytidanoq salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan davlatimizning siyosati faqat sog'lom kishigina to'laqonli mehnat qilib, oilasiga va jamiyatga eng katta foyda berishga layoqatli ekanligi tufayli alohida ahamiyat kasb etadi. Bizning mamlakatimizda hozircha valeologiya muammolari bilan faqat O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining ilmiy-uslubiy laboratoriyasi negizida faoliyat yuritadigan professor F.A. Kerimov rahbarlik qilayotgan Sport yutuqlarining ilmiy Markazi shug'ullanadi. Barcha taraqqiy etgan mamlakatlarda salomatlik insonning eng muhim boyligi hisoblanadi. Sog'lom inson istalgan jamiyatda katta kuchga ega yaratuvchilik vazifasini bajaradi, quvonch, intel-lektual va jismoniy qobiliyatning manbasi hisoblanadi. SHu munosabat bilan inson ehtiyoji bo'lmish salomatlikni mustahkamlash dolzarb muammo bo'lib qolmoqda. Bundan jamiyat-ning har bir a'zorida inson hayotida eng muhim bo'lgan salomatlikka bo'lgan munosabatni tarbiyalash masalasi paydo bo'ladi. Buning uchun sog'lom inson modelini, pedagogik nazorat tizimini va jismoniy kamolotga erishishning effektiv usul va uslublarini ishlab chiqish lozim. Jismoniy rivojlanish,

jismoniy tayyorgarlik, jismoniy holat va funktsional tayyorgarlikning son ko'rsatkichlari yosh inson salomatligi darajasi haqida nisbatan ma'lumot beradi. Ushbu dastur oliy ta'limning ekstensiv-axborot tizimi-dan intensiv - fundamental tizimiga o'tishga asoslangan yangi kontseptsiyasini tadqiq etishga yo'naltirilgan. Oliy ta'lim istiqbol taraqqiyotining asosiy muammolarini hal etish yoshlarni jismonan tarbiya qilish, pedagogik sog'lomlashtirish tizimini takomillashtirishni talab etadi. SHuning uchun oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya tizimini qayta qurish dolzarb muammolar-dan biri hisoblanadi, chunki tadqiqotlarimiz natijalariga ko'ra o'qish davomida talabalar salomatligi darajasi yildan-yilga pasayib bormoqda. Hozirgi vaqtga qadar oliy o'quv yurtini bitirayotgan yosh mutaxassislar ko'pincha to'liq sog'lomlashgan emas, bu esa ularning kelgusidagi ishlab chiqarish va ijtimoiy foydali faoliyatini cheklab qo'yadi, natijada rivojlanayotgan davlatga iqtisodiy va intellektual zarar etkazadi. SHu munosabat bilan pedagogikada yoshlar valeologiyasi salomatlikni saqlash va yaxshilashga, sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya turlari, uslub va usullariga, sog'lom turmush tarzi ko'nik-malarini shakllantirishga yo'naltirilgan, sog'lomlashtirish tizimi sifatida ko'rib chiqiladi. Valeologiya talabalarida jismoniy tarbiyaning nazariy, amaliy va mustaqil mashg'ulotlariga ongli, barqaror va pozitiv munosabatlarni shakllantirishga yo'naltirilgan bo'lib, salomatlikni yaxshilaydi, o'quv jarayonlarining unumdorligini oshiradi, jismoniy madaniyat elementlarini shakllantiradi. Ayni paytda ushbu dastur O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonuni va «Sog'lom avlod uchun» nodavlat xalqaro jamg'armasi belgilagan vazifalar bajari-lishini ta'minlaydi. «Sihat-salomatlik yili» dasturini bajarish bo'yicha Vazirlar Mahkamasining 2005 yil 25 yanvardagi qarorida jismoniy tarbiya institutida, universitet va institut-larning jismoniy tarbiya kafedralarida «Valeologiya asoslari» fanining kiritilishi haqida so'z boradi. Jismoniy barkamollik salomatlik garovi bo'lib, u shaxsni har tomonlama rivojlantirish va yoshlarni tarbiyalashga yordam beradi. Tarbiya jarayonining bosh vazifasi - tarbiyaviy faoliyat-ning dinamik va barqarorligini kuchaytirish, tarbiyaning yuqori natijalarini kafolatlash. Bu esa o'quvchining individual xususiyatlarini hisobga oluvchi pedagog shaxsiyatiga asoslanadi. Salomatlik inson hayotida, ayniqsa yoshligida, muhim ahamiyatga ega. Salomatlik darajasi insonning kasbiy etukligi va ijodiy o'sishiga sabab bo'ladi. Mutaxassislarning fikricha aholi salomatligi 20% irsiy omillariga, 20-30% atrof muhit ta'siriga, 40-50% turmush tarziga va 10% sog'liqni saqlash xizmati faoliyatiga bog'liq ekan. Hayot tarzi salomatlikning muhim omili hisoblanadi. SHuning uchun sog'lom hayot tarziga o'rgatishning pedagogik tizimini ishlab chiqish lozim. Yoshlar hayotda o'z o'rinlarini endi topayotgan, mustaqillik-lari rivojlanayotgan bir paytda sog'lom hayot tarzini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. CHunki yoshlik paytida orttirilgan ko'nikmalar butun umrga mustahkam asos bo'ladi. SHuni ham qayd etish kerakki, salomatlik va sog'lom hayot tarzi ijtimoiy ongning muhim qadriyatlari sirasiga kirmagan. Jamiyatda yoshlarning sog'lom hayot tarzini olib borishi, o'z salomatligi haqida qayg'urishi deyarli qo'llab-quvvatlanmagan. Bu esa yoshlarning jismoniy mashqlar bilan faol shug'ullanmasligiga sabab

bo'lgan. SHuningdek, yoshlarni jismonan tarbiya qilishning mavjud holatiga sog'lomlashtirish tizimi sifatida qaralmaydi. SHuning uchun u sog'lom hayot tarzi ko'nikmalarini shakllantirmaydi va salomatlikni saqlash va yaxshilash usullarini o'rgatmaydi. Pedago-gik jarayon jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga bo'lgan ehtiyojni etarlicha faollashtirmaydi, bu esa jismoniy rivojlanishi va gavda tuzilishini yaxshilamaydi. Ta'lim mazmuni va uslubiy asos-lari sog'lomlashtirish printsiplarini sust aks ettiradi, shuning uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining sog'lomlashtiruvchi ta'siri juda kam. Bu pedagogikada sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya nazariyasi va uslublariga asoslarini ishlab chiqishga etarlicha e'tibor berilmayotganligiga ham bog'liqdir. Yoshlar salomatligi sohasida vujudga kelgan ahvolni tahlil qilib, bu muammo zudlik bilan echilishi lozim bo'lgan masala ekanligini anglash mumkin. O'sib kelayotgan avlodni sog'lomlashtirish sohasida tub o'zgarishlarni amalga oshirmay turib ma'naviy, ahloqiy va jismoniy rivojlanish masalalarini hal etib bo'lmaydi. Shuning uchun o'sib kelayotgan avlodni sog'lomlashtirish kontseptsiyasi yoshlarni o'z salomatligiga munosabatini tubdan o'zgartirish, harakat faolligiga bo'lgan ehtiyojni shakllantirish va sog'lom dam olishni tashkil etishga qaratilgan bo'lishi lozim. Mualliflar ishlab chiqqan ilmiy-pedagogik kontseptsiya yoshlarni sog'lomlashtirish n., insonning shaxsiy ehtiyojlarini qondiradigan sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va sog'lom hayot tarzi shakllari, usul va uslublari bo'yicha aniq masalalarni hal etishga mo'ljallangan. Valeologiya tarixi. Valeologiya fanining asoschilari - Brexman I.I., Kaznacheev V. va boshqalar. XX asrning ikkinchi yarmida tibbiyot nazariyasi aholining salomatligiga erishish uchun amalda sog'lom kishining sog'lig'ini muhofaza qilishga e'tiborini qaratish lozimligi xolatiga duch keldi. XX asrning 60-yillari oxirida S.M. Pavlenko (Rostov shahri) va S.F. Oleynik (Lvov shahri) «sanologiya» deb nom olgan ilmiy yo'nalishga asos soldilar. Sanologiya «organizmning kasallikka qarshi turishi to'g'risidagi umumiy ta'limot» deb ta'riflangan. Ushbu qarshi turishning negizida «sanogenez», ya'ni favqulodda qo'zg'atuvchining ta'sirida yuzaga keladigan moslashuv mexanizmlarining dinamik majmui yotadi. Sanogenezning kontseptsiyasi tibbiy jamoatchilik tomonidan tegishlicha baholanmagan va deyarli 20 yilga unutilgan edi. Favqulodda, ekstremal sharoitlarda ishlaydigan shaxslarning (g'avvoslar, kosmonavtlar) tibbiy ta'minoti bilan shug'ullanuvchi harbiy tibbiyot vakillari sanogenezning muammosi rivojlanishiga muhim hissa kiritganlar. Ilk bora bevosita ko'rsatkichlari bo'yicha miqdoriy baholanishiga ega bo'lgan muayyan kategoriya sifatida sog'liqni N.M. Amosov ko'rsatgan edi. O'zining «Salomatlik haqidagi fikrlar» (1978 yil) asarida u organizmning zaxira imkoniyatlari bilan belgilanishi mumkin bo'lgan «sog'liqning miqdori» degan atamani taklif qildi. Metodologik yondashuvi qanchalik to'g'riligiga qaramay, uning muayyan uslubiyotda (barcha a'zolar va tizimlarning funktsiyaonal zaxiralarini baholashda) amalga oshirilishi haqiqatdan uzoq. Zamonaviy tushunchasida insonning salomatligi to'g'risidagi fanning yaratuvchisi deb haqli ravishda Vladivostok shahrida ishlagan I.I. Brexman hisoblanadi, u ilk bora (1982 yil) amalda sog'lom bo'lgan kishilarning salomatligini saqlash va mustahkamlashning metodologik asoslarini shakllantirgan.

Brexman individ sog'lig'ining sifatini va miqdorini diagnostika qilish, etiologiyasini o'rganish yo'li bilan butun sog'liqni saqlash strategiyasini o'zgartirish zarurligi haqidagi fikrga keldi. O'zi asoslab bergan yangi ilmiy yo'nalishni «valeologiya» deb nomlab (lotinchadan «valeo» - sog'lom bo'lish), u 1987 yilda ushbu muammo yuzasidan birinchi monografik asarni nashr etdi. Ushbu asar «Valeologiya – sog'liq haqidagi fanga kirish» bo'lib, unda muallif sog'liq to'g'risidagi fan yagona tibbiyot bilan cheklanmasdan, balki bir necha fanlarni jamlab, shuningdek ekologiya, biologiya, psixologiya va boshqa fanlarning asosida shakllanishi lozim, deb ta'kidlagan. Valeologiyaning asoschisi shuningdek V.P. Kaznacheev (1977 yil) bo'lib, uning fikricha, tibbiyot kasallikning sabablari, kasalliklarning mohiyati, ularning profilaktikasi va davolanishi haqidagi masalani qo'yadigan bo'lsa, u yoki bu dardlarga olib kelishi mumkin bo'lgan sabablarning oldini olishga qaratilgan bo'lsa, valeologiya esa sog'liq mohiyatining vazifalarini (valeologiya), salomatlik sabablari, omillari va mexanizmlarining vazifalarini qo'yadi, deb hisoblagan edi. Prof. V.P. Kulikovning ko'pchilik nashrlari shaxsiy salomatlikning turli jihatlariga bag'ishlangan. Uning tomonidan ilk bora shaxsiy salomatlikning uch o'lchovli modeli taklif etilgan. XX asrning oxirida valeologiya, ya'ni o'z ilmiy qiziqishlarining markaziga shaxsiy salomatlikni qo'ygan ilmiy yo'nalish 20 yilga to'ldi. Tibbiyotda paydo bo'lgan yo'nalishdan boshlangan valeologiya tez orada tibbiy fanlarning doirasidan chiqib ketib, jamlanma fanga aylandi va o'zining maxsus tadqiqot fanlari bo'lgan bir nechta ilmiy yo'nalishlarni shakllantirdi. Tibbiyotda bu shaxsiy salomatlikning mexanizmlari, ushbu mexanizmlarni boshqarish imkoniyatlari bo'lsa, pedagogikada - shaxsning o'z salomatligini qo'rish jarayoniga jalb etilishining qonuniyatlaridir. Aynan ushbu holat, ya'ni o'z tadqiqot predmetining mavjudligi tibbiy va pedagogik valeologiyaning mustaqil ilmiy fanlar sifatida ajralib chiqishiga sabab bo'ldi. Oxirgi nashrlardan biz valeologiya «norma» to'g'risidagi ta'limot shakllantirilganda, yuzaga kelganligini bilib oldik. Bunda ma'lum bo'lishicha, I.I. Brexmanga faqat «valeologiya» atamasining o'zigina tegishli ekan. Valeologiya - bu shaxsiy salomatlikning mohiyatini, mexanizmlari va namoyon bo'lishini, uning diagnostikasi va bashoratlanishining uslublarini, shuningdek sog'liqning darajasini oshirish, individning hayoti va ijtimoiy moslashuvining sifatini yaxshilash maqsadida sog'liq mexanizmlarini optimallashtirish yo'li bilan sog'liqni tuzatish uslublarini o'rganadigan fandır. V.N. Vaynerning fikricha (2001 yil), valeologiya predmeti insonning shaxsiy salomatligi hamda sog'lig'ining zaxiralari, shuningdek sog'lom turmush tarzidir. Tavsiyalari asosan, kasalliklarning oldini olishga qaratilgan profilaktik tibbiy fanlardan valeologiyaning eng muhim farqlaridan biri ham shunda. Yosh paytidanoq salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan davlatimizning siyosati faqat sog'lom kishigina to'laqonli mehnat qilib, oilasiga va jamiyatga eng katta foyda berishga layoqatli ekanligi tufayli alohida ahamiyat kasb etadi. Bizning mamlakatimizda hozircha valeologiya muammolari bilan faqat O'zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya institutining ilmiy-uslubiy laboratoriyasi negizida faoliyat yuritadigan, ushbu institutning prorektori, professor F.Kerimov

rahbarlik kilayotgan Sport yutuqlarining ilmiy markazi shug'ullanadi. Valeologiya – salomatlik va sog'lom hayot tarzi haqidagi ta'limot.

Oliy o'quv yurtida tarbiyaning eng muhim vazifasi – tashkilotchilik va ijtimoiy-siyosiy ishlarga layoqatli, rahbarlik va murabbiylik qobiliyatiga ega yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashdir. Oliy o'quv yurtida tarbiyaviy jarayon ko'p qirrali bo'lib, g'oyaviy-siyosiy, ma'naviy, kasbiy, mehnat, estetik, huquqiy va valeologik yo'nalishlarini o'z ichiga oladi. Jismoniy tarbiya, valeologiyaning tarkibiy qismi sifa-tida, salomatlikni mustahkamlashga, o'quv jarayoni unumdorligini oshirishga yordam beradi, jismoniy madaniyat elementlarini shakllantiradi. Bitiruvchilarning ijtimoiy-kasbiy vazifalarini bajarish darajasi, ularning jismoniy etukligi, gavda tuzilishi, jismoniy tayyorgarligi, salomatligining ahvoli, ishga layoqatligiga bog'liq bo'ladi.

Mustahkam salomatlik – jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish, sog'lom hayot tarzini olib borishning natijasi bo'lib, o'quv va mehnat faoliyati unumdorligining asosidir. Salomatlikka havf soluvchi omillar quyidagicha:

Irsiyat-20%;

Atrof-muhit-20%

Tibbiy yordam saviyasi-10%

Turmush tarzi-50

Salomatlikni tashhislash, shakllar va uslublar, **tadqiqot usullari va amaliyot bilan aloqasi.** Jismoniy, ruhiy, individuai va ijtimoiy salomatlik tushunchasi. **Predmetning rivojlanishiga sharq mutafakkirlarining qo'shgan hissalar.** Zamonaviy olimlarning valeologiya faniga qo'shgan hissasi. **Predmetning metodologik asoslari. Xalq pedagogikasi - Abu Ali ibn Sino, Ar-Roziy ta'limoti.** Salomatlikni tashhislash, shakllar, uslublari UZI, rengen, so'rab surishtirish, anamnez yigish orqali amalga oshiriladi. Bu asoslar orqali ularning kompyuter variantlariga ega bo'lib, ko'p sonli kishilarni tekshirish natijalarini tezlik bilan qayta ishlash va salomatlik monitoringini tashkil etish imkonini beradi.

Valeologiyaning tadqiqot usullari va amaliyot bilan aloqasi. Hozirgi vaqtda pedagogik tadqiqotlar turli usullar yordamida amalga oshiriladi. Ularga quyidagilar kiradi: peda-gogik kuzatish, pedagogik eksperiment, ilg'or pedagogik tajri-balarni o'rganish *bir usul mohiyatini qisqacha ko'rib chiqamiz.*

Jismoniy va o'zlashtirish, tadqiqotning ijtimoiy usul-lari (anketa, reyting), matematik statistika usullari, pedagogik g'oyalarni nazariy tahlil qilish usuli va jismoniy rivojlanishni baholash usullari.

Har ahvolni axborot texnologiyalardan foydalanib baholash usuli: jismoniy ahvol bo'yicha ma'lumotlarning yurak ritmi monitoringi; interfeys va dasturiy ta'minotning; tanadagi yog' massalari tarozi-analizatorlarining telemetrik kompyuter kompleksi tizimi.

Pedagogik kuzatuv usuli. Pedagogik kuzatuv – o'quv-tarbiya-viy jarayonni tadqiqotchi aralashivusiz tashkil etishning indivi-dual usullarini baholash va reja asosida tahlil etishdir. Pedagogik ko'rinishlarni o'rganishi tadqiqotchidan asosli

ma'lumotlarni qayd etish, yig'ish va tahlil qilishni talab etadi. Kuzatuv nazariy xulosalar chiqarish uchun zamin yaratib beradi. Xulosalar, o'z navbatida, chuqurroq tahlil qilinadi va boshqa usullar yordamida tekshiriladi.

Pedagogik eksperiment. Bu o'qituvchilarning maxsus tashkil etilgan pedagogik faoliyati bo'lib, u o'zining oldindan qo'yilgan maqsadlariga ega. Bunda turli eksperimentlardan foydalaniladi. Bular yaratuvchi - o'zgartiruvchi, nazorat qiluvchi, tabiiy, namu-naviy, laboratoriya eksperimentlardir.

Tadqiqotning ijtimoiy usullari. (anketalash, reyting). Anketalash - bu standartlashtirilgan savollar tizimiga yozma javob berish yo'li bilan ma'lumotlar olish usulidir. Reyting- insonning har tomonlama tayyorligini kompleks baholashdir.

Tadqiqotning matematik usullari. Pedagogik ko'rinishlarni son jihatdan tahlil qilish uchun matematik statistikadan foydalaniladi.

Pedagogik g'oyalarni nazariy tahlil qilish usuli. U ta'lim va tarbiyaning muhim masalalari bo'yicha chuqur ilmiy xulosalarni umumlashtiribgina qolmasdan, uning yangi qonuniyatlarini topish imkonini beradi.

Jismoniy salomatlik tushunchasi-bu organizmiga jismoniy tarbiyaning hal qiluvchi ta'siridan dalolat beradi. Inson organizmi harakatga bo'lgan biologik ehtiyojni sezadi, ushbu harakatlar jismoniy va intellektual rivojlanishni takomillashtirishning faol biologik rag'batlantirishning omillari bo'ladi. Harakatlarning roli organizmning keskin va kuchli o'sishi va rivojlanishi davrlarida – bolalik va o'smirlik yoshida ayniqsa kattadir.**Ruhiy salomatlik** tushunchasi-bu inson salomatligini uning ruhiy va fiziologik sifatlarini rivojlantirish, ishchanlik qobiliyatini va ularning maksimal davomiyligida ijtimoiy faolligini saqlab qolishidan iborat. **Individuail salomatlik** tushunchasi-bu nar bir insonning o'ziga hos bo'lgan organizmda ro'y beradigan o'zgarishlar kishilar shaxsiy xususiyatlariga, uning xayot tarzidagi dinamik stereotipga ham bog'liq bo'ladi. shuning uchun ham turli shaxslarda fiziologik funktsiyalarning o'zgarishi har xil darajada bo'lishi tushuniladi. **Ijtimoiy salomatlik** tushunchasi- bu jamiyatning ijtimoiy tuzilishini, ta'limning darajasini, ilmiy salohiyatni, madaniyat va san'atni to'liq o'zlashtirish holatiga aytiladi.

Predmetning rivojlanishiga sharq mutafakkirlarining qo'shgan hissalar.

Zamonaviy olimlarning valeologiya faniga qo'shgan hissasi. Predmetning metodologik asoslari. Xalq pedagogikasi - Abu Ali ibn Sino, Ar-Roziy ta'limoti.

Predmetning rivojlanishiga sharq mutafakkirlarininig qo'shgan hissalar.

Umuman olganda ta'lim nazariyasi boyicha donishmand allomalarimiz va mutaxassis – olimlar koplub shugullanganlar. “Antik pedagogikada tabiatga, atrof – muhitga, ozaro insoniy munosabatlar majmuasi bo'lgan donishmandlik pedagogikasi shakllangan. Bu vaqtlarda ta'lim – tarbiyaning bosh maqsadi ham yoshlarda donishmandlik sifatlarini shakllantirish bolgan. Donishmandlik pedagogikasida yoshlarda mehnatsevarlik, ma'naviy – axloqiy sifatlar bilan uyg'un rivojlantirilishi maqsadga muvofiq ekanligi ilgari surilgan. Bu pedagogik qarashlar mashhur “Avesto” (er. av. VII asr) asarida va qadimgi Xitoyning **Daos maktabi**

(er. av. III asr) tajribalarida aks etgan edi. Eramizdan avvalgi II asrlarga kelib orta Osiyo, Qadimgi Hindiston pedagogikasida saxiylik, sofdillik, inson qalbi kabi tushunchalar ilgari surildi. 610 yillarga kelib, islom dinining muqaddas kitoblari “Qur’oni Karim”, “Hadisi sharif” da inson mohiyati to’la ochib berilib, komil inson tarbiyasi bosh maqsad qilib qo’yilgan edi. Qur’oni Karimdagi ta’lim – tarbiyaga oid ulug’ xazina Al – Buxoriy hazratlarining hadislarida beriladi. Ta’lim – tarbiya insoniy munosabatlarning falsafiy asoslari tasavvuf ilmida ochib berila boshladi. Antik falsafada ham zohiriy va botiniy ilmlar uyg’un qaralar edi. Demokrit, Pluton, Arastu asarlarida insonparvarlik g’oyalari ilgari surilgan edi. Zamonaviy olimlarning valeologiya faniga qo’shgan hissasi tushunchasida insonning salomatligi to’g’risidagi fanning yaratuvchisi deb haqli ravishda Vladivostok shahrida ishlagan I.I. Brexman hisoblanadi, u ilk bora (1982 yil) amalda sog’lom bo’lgan kishilarning salomatligini saqlash va mustahkamlashning asoslarini shakllantirgan Valeologiyaning asoschisi shuningdek V.P. Kaznacheev (1977 yil) bo’lib, uning fikricha, tibbiyot kasallikning sabablari, kasalliklarning mohiyati, ularning profilaktikasi va davolanishi haqidagi masalani qo’yadigan bo’lsa, u yoki bu dardlarga olib kelishi mumkin bo’lgan sabablarning oldini olishga qaratilgan bo’lsa, valeologiya esa sog’liq mohiyatining vazifalarini (valeologiya), salomatlik sabablari, omillari va mexanizmlarining vazifalarini qo’yadi, deb hisoblagan edi.

Predmetning metodologik asoslariga- Valeologiya – salomatlik haqidagi fan, uning predmeti, maqsadi, vazifalari, boshqa predmet (fan)lar bilan aloqasi.

Salomatlik tushunchasi va «me’yorlar». Fanning shakllanish tarixi. Salomatlikka xavf soluvchi asosiy omillar. Salomatlikni tashxislash, shakllar va uslublar.

Tadqiqot uslublari, amaliyot bilan aloqasi. Jismoniy, ruhiy, individual va ijtimoiy salomatlik tushunchalari kiradi. Bularga yuqorida ta’riflar berilgan. Al – Farobiy, Abu Rayhon Beruniy, Ibn Sino asarlarida ong va fan o’zviyligi ilgari surildi. Al – Xorazmiy, Umar Xayyom, Ahmad Farg’oniy ta’limda amaliy faoliyat ustivorligi g’oyasini ilgari surishdi. XIII-XIV asrlarda Abdulholiq G’ijduvoni, Bahouddin Naqshbandiy hazratlarining ulug’ tariqatlarida mehnatsevarlik, insonparvarlik, poklik, soflikning asosi ekanligini nazariy va amaliy isbotlab: Abu Bakr ar – Roziy (865-925y) “Organlar funksiyalari” nomli kitobida odam tanasidagi barcha organlarni bayon etadi. Uning fikricha, odamning kasallanishiga aabab havo, muhit, turmush sharoiti, yil fasllarining o’zgarishi, sabab bo’ladi. Ar – Roziy birinchi bo’lib bemorga tashxis qo’yishni taklif etadi. U birinchi bo’lib chechakni oldini olish uchun emlash kerkligini va uni qanday ijro etish kerakligini to’liq ko’rsatib bergan. Jaxon ilmiy tafakkuri rivojiga ulkan hissa qo’shgan buyuk alloma. Kasalliklarning oldini olish va o’z salomatligini mustahkamlash muammosiga alloma Abu Ali ibn Sino katta ahamiyat bergan. U «Sog’lomlarning salomatligini» yoshiga, sog’lig’ining ahvoliga, kasallik-larga moyilligiga qarab, yil mavsumlarining xususiyatlari va boshqalarga ko’ra qarab chiqar edi. Ibn Sino ilk bora jismoniy mashqlarning inson organizmini mustahkamlashga ta’sir ko’rsatishini ilmiy asoslab bergan. U shu mashqlari sog’liqni saqlashning eng muhim sharti deb hisoblagan. Uning yozishicha: «Jismoniy mashq uzluksiz chuqur nafas olishga olib keluvchi ixtiyoriy mashqdir. Jismoniy mashqlar bilan muntazam

shug'ullanuvchi va kun tartibiga rioya qiluvchi kishi doriga muhtoj bo'lmaydi. Jismoniy mashqlar boshqa rejimlarga rioya qilinganda ortiqcha to'lib ketish ilk omillarining yig'ilishini oldini oluvchi eng kuchli omillardir, shu bilan birga ular tug'ma iliqlikni oshiradi va badanga engillik beradi, chunki ular engil iliqlikni qo'zg'atadi va har kuni yig'ilib boradigan ortiqchaliklarni bartaraf etadi».

Ibn Sino jismoniy mashqlarni «kichik va katta, juda kuchli yoki kuchsiz, tez yoki sekin mashqlar»ga bo'lgan, «sokin mashqlar ham bo'ladi», deb aytgan. Jismoniy mashqlarga u arqonni tortish, qo'l jangi, yoydan o'q otish, tez yurish, nayza otish, qilichbozlik, otda yurish, ikkala qo'lni silkitish, arg'imchoqda uchish, qayiqlarda eshkak eshish, tosh ko'tarish va boshqalarni kiritgan. Ibn Sinoning fikricha, jismoniy mashqlarga kirisha turib, ikkita shartga amal qilish lozim: birinchidan, badan toza bo'lishi kerak, ikkinchidan, iste'mol qilingan ovqat hazm qilinishi lozim. Jismoniy mashqlarni bajarishni, ayniqsa kuchli jismoniy mashqlarni och qorin paytida boshlash tavsiya etilmaydi, chunki ular «kuchni yo'qotadi». Jismoniy va gigienik tavsiyalar bolalar uchun, yigitlar va «yoshi o'tib qolgan» kishilar uchun juda oqilona va maqsadga muvofiq bo'ladi. Bolaning tug'ilishidan tortib to yigitlik paytigacha va voyaga etishi davrigacha jismoniy rivojlanishini yoritib, Ibn Sino chaqaloqni parvarish qilish, uni ovqatlantirish, cho'miltirish, uxlatish qoidalarini, inson organizmiga quyosh, havo, suvning ta'sir etishini batafsil ta'riflaydi, sezgi a'zolari (ko'rish, eshitish, tuyish) rivojlanishi uchun jismoniy mashqlarning foydali ekanligiga ishoniradi. Bolalik va yigitlik davrlari o'rtasida o'smir katta kuch xarajatlari, ko'p energiyani talab etmaydigan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi lozim. Ushbu mashqlar bolaning o'sishiga va uning mushaklarining mustahkamlanishiga yordam berishi kerak. Ibn Sino organizmni chiniqtirishga va tabiatning tabiiy kuchlari – havo, suv va quyoshdan jismoniy mashqlar bilan birgalikda foydalanishga katta ahamiyat bergan. Ibn Sinoning fikricha, inson organizmini chiniqtirish toza havoda ko'p bo'lgan holda, havo vannalarini erkin harakatlar, sayr qilish, o'yinlar, jismoniy mashqlar bilan qo'shib borganda amalga oshiriladi. U yosh yigitlar va keksa kishilarning organizmini chiniqtirish, badanni suv bilan artish, hammomda cho'milish sifatida o'tkazilishi mumkin, deb hisoblagan. SHunday qilib, Ibn Sino tibbiyotning o'z tushunchasini qat'iy asoslab bergan holda birinchi diqqat markaziga sog'liqni saqlashni olg'a suradi, uning fikrlari va qarashlari ko'p jihatdan zamonaviy tibbiy fan va amaliyotning vazifalariga hamohangdir. Kasalliklarning oldini olish va o'z salomatligini mustahkamlash muammosiga alloma Abu Ali Ibn Sino va Ar-Roziy katta ahamiyat bergan. U «Sog'lomlarning salomatligini» yoshiga, sog'lig'ining ahvoliga, kasalliklarga moyilligiga qarab, yil mavsumlarining xususiyatlari va boshqalarga ko'ra qarab chiqar edi. Ibn Sino va Ar-Roziy ilk bora jismoniy mashqlarning inson organizmini mustahkamlashga ta'sir ko'rsatishini ilmiy asoslab bergan. U shu mashqlari sog'liqni saqlashning eng muhim sharti deb hisoblagan. Uning yozishicha: «Jismoniy mashq uzluksiz chuqur nafas olishga olib keluvchi ixtiyoriy mashqdir. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanuvchi va kun tartibiga rioya qiluvchi kishi doriga muhtoj bo'lmaydi. Jismoniy mashqlar boshqa rejimlarga rioya qilinganda ortiqcha to'lib ketish ilk omillarining yig'ilishini oldini

oluvchi eng kuchli omillardir, shu bilan birga ular tug'ma iliqlikni oshiradi va badanga engillik beradi, chunki ular engil iliqlikni qo'zg'atadi va har kuni yig'ilib boradigan ortiqchaliklarni bartaraf etadi.»Ibn Sino va Ar-Roziy jismoniy mashqlarni «kichik va katta, juda kuchli yoki kuchsiz, tez yoki sekin mashqlar» ga bo'lgan, «sokin mashqlar ham bo'ladi», deb aytgan. Jismoniy mashqlarga u arqonni tortish, qo'l jangi, yoydan o'q otish, tez yurish, nayza otish, qilichbozlik, otda yurish, ikkala qo'lni silkitish, arg'imchoqda uchish, qayiqlarda eshkak eshish, tosh ko'tarish va boshqalarni kiritgan.Ibn Sinoning fikricha, jismoniy mashqlarga kirisha turib, ikkita shartga amal qilish lozim: birinchidan, badan toza bo'lishi kerak, ikkinchidan, iste'mol qilingan ovqat hazm qilinishi lozim. Jismoniy mashqlarni bajarishni, ayniqsa kuchli jismoniy mashqlarni och qorin paytida boshlash tavsiya etilmaydi, chunki ular «kuchni yo'qotadi». Jismoniy va gigienik tavsiyalar bolalar uchun, yigitlar va «yoshi o'tib qolgan» kishilar uchun juda oqilona va maqsadga muvofiq bo'ladi. Bolaning tug'ilishidan tortib to yigitlik paytigacha va voyaga etishi davrigacha jismoniy rivojlanishini yoritib, Ibn Sino va Ar-Roziycha qaloqni parvarish qilish, uni ovqatlantirish, cho'miltirish, uxlatish qoidalarini, inson organizmiga quyosh, havo, suvning ta'sir etishini batafsil ta'riflaydi, sezgi a'zolari (ko'rish, eshitish, tuyish) rivojlanishi uchun jismoniy mashqlarning foydali ekanligiga ishonitiradi.Bolalik va yigitlik davrlari o'rtasida o'smir katta kuch xarajatlari, ko'p energiyani talab etmaydigan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi lozim. Ushbu mashqlar bolaning o'sishiga va uning mushaklarining mustahkamlanishiga yordam berishi kerak.Ibn Sino va Ar-Roziy organizmni chiniqtirishga va tabiatning tabiiy kuchlari - havo, suv va quyoshdan jismoniy mashqlar bilan birgalikda foydalanishga katta ahamiyat bergan. Ibn Sinoning fikricha, inson organizmini chiniqtirish toza havoda ko'p bo'lgan holda, havo vannalarini erkin harakatlar, sayr qilish, o'yinlar, jismoniy mashqlar bilan qo'shib borganda amalga oshiriladi. U yosh yigitlar va keksa kishilarning organizmini chiniqtirish badanni suv bilan artish, hammomda cho'milish sifatida o'tkazilishi mumkin, deb hisoblagan.SHunday qilib, Ibn Sino va Ar-Roziytibbiyotning o'z tushunchasini qat'iy asoslab bergan holda birinchi diqqat markaziga sog'liqni saqlashni olg'a suradi, uning fikrlari va qarashlari ko'p jihatdan zamonaviy tibbiy fan va amaliyotning vazifalariga hamohangdir

Mustaqillik yillarida qabul qilingan ijtimoiy dasturlarning xalq salomatligini mustahkamlashdagi o'rni va ahamiyati.

Mustaqillikning e'lon qilingan birinchi kunlaridanoq O'zbekiston Respublikasining Prezidenti I.A. Karimov, Respublikamiz hukumati tomonidan o'sib kelayotgan yosh avlodning sog'lig'iga doimiy g'amxo'rlik qilingan. Sog'liqni shakllantirish va uyg'un rivojlanish, bolalarning sog'lom turmush tarzini rivojlantirishning muhim omillaridan biri jismoniy tarbiya va sportdir. Ommaviy bolalar sportining rivojlanishini ta'minlash maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002 yil 24 oktyabrdagi 3154-sonli «Bolalar sportini rivojlantirish fondining tuzilishi to'g'risida»gi Farmoni va 2002 yil 31 oktyabrdagi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 374-sonli «O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish fondi faoliyatining tashkil etilishi to'g'risida»gi Qarori qabul qilingan. Ushbu

hujjatlarda Sog'liqni saqlash vazirligi oldida o'sib kelayotgan yosh avlodning har tomonlama jismoniy va ma'naviy rivojlanishini ta'minlashga imkon beruvchi bolalar sporti turlarining asosiy yo'nalishlarini rivojlantirishning tibbiy-ilmiy asoslarini ishlab chiqish vazifasi qo'yilgan. Sog'lom bolalarni rivojlantirish sohasida ilmiy tadqiqotlar bolaning organizmiga jismoniy tarbiyaning hal qiluvchi ta'siridan dalolat beradi. Inson organizmi harakatga bo'lgan biologik ehtiyojni sezadi, ushbu harakatlar jismoniy va intellektual rivojlanishni takomillashtirishning faol biologik rag'batlantirishning omillari bo'ladi. Harakatlarning roli organizmning keskin va kuchli o'sishi va rivojlanishi davrlarida – bolalik va o'smirlik yoshida ayniqsa kattadir. Bola organizmining o'sish jarayonini passiv kuzatish shunga olib keladiki, o'smirlik yoshiga kelib tayanch-harakat tizimi va ichki a'zolari tarafidan kasalliklar shakllanadi. Bolada psixologik ichki noqulaylik kuzatiladi. Bugungi kunda Respublikamiz fuqarosining sog'lig'ini shakllantirish va uyg'un rivojlantirish jismoniy tarbiya va sportsiz tasavvur etilishi mumkin emas. Bolalarning jismoniy tarbiyasi va sport bilan shug'ullanishini to'g'ri tashkil etish ularning sog'lig'i hamda noqulay tashqi sharoitlarga moslashuvining ko'rsatkichlariga hal qiluvchi ta'siri haqidagi ilmiy asoslangan tadqiqotlar mavjud. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish bolalarda va o'smirlarda hayotga ishonch, shodlik va tetiklikni hosil qiladi, vatanparvarlik tuyg'usi va Vatanga muhabbatni tarbiyalaydi. Inson tabiatdan olgan eng bebaho ne'mati – salomatlikdir. Xalqda «Salomat, zo'r kishiga hammasi zo'r!» deb bejiz aytishmaydi. Bu sodda va dono haqiqatni organizmda buzilishlar paydo bo'lib, biz shifokorlarga murojaat qilishga majbur bo'lgan paytimizda emas, har doim eslab turish lozim. Tibbiyot naqadar takomillashgan bo'lmasin, u har bir kishini uning kasalliklaridan xalos eta olmaydi. Inson o'z salomatligining yaratuvchi-sidir, shuning uchun ham ilk yoshidan boshlab faol va sog'lom turmush tarzini yuritib, chiniqib borish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish, shaxsiy va ijtimoiy gigiena qoidalariga amal qilish va shu yo'l bilan oqilona yo'llar orqali haqiqiy uyg'unlikka erishish yaxshi bo'lar edi. Aholining salomatligini mustahkamlash muammosi zamonaviy jamiyat sharoitida unga xos bo'lgan ijtimoiy-iqtisodiy, ilmiy-texnik rivojlanish xususiyatlari hamda qadriyat fikrlarining jiddiy o'zgarishini hisobga olgan holda hal etilishi – birinchi darajali ahamiyatiga ega bo'lgan muammodir. Butunjahon Sog'liqni saqlash Tashkilotining ekspertlari ta'rifiga ko'ra, sog'liq – bu bor-yo'g'i kasalliklar va jismoniy nuqsonlarning yo'qligi emas, balki to'liq jismoniy, ruxiy va ijtimoiy farovonlik holatidir. Zamonaviy olimlarning ko'pchiligi sog'liq tushunchasini kishining optimal fiziologik, psixologik va ijtimoiy faoliyat yuritishga layoqati deb ta'riflaydilar. Insonning salomatligi amalda uning hayotiy faoliyatining barcha sohalari bilan bog'liq. Ularning istalgan biridagi o'zgarishlar bevosita yoki vositali holda sog'liqning psixosomatik darajasiga chiqadi. Sog'liq – bu insonning biologik va ijtimoiy xususiyatlarining uyg'un yaxlit birikmasi bo'lib, unga makro- va mikroferaning sharoitlarga moslashish, shuningdek ijtimoiy va iqtisodiy jihatdan mahsuldor hayot bilan yashashga imkon beradi. Insonning sog'lig'i hayot sifatining kategoriyasi bo'lib, fiziologik mexanizmlar, tashki muhitning sharoitlariga moslasha olish, o'z-o'zini tashkil etish qobiliyati, o'z-

o'zini rivojlantirish va o'z-o'zini saqlashga layoqati bilan belgilab beriladi. Sog'liqqa bo'lgan ehtiyoj umumiy tusga ega, u ham alohida bir individga, ham umuman jamiyatga xos bo'ladi. Sog'liqning ahvoli insonlar hayotining barcha sohalariga ta'sirini o'tkazadi. U insonning jismoniy, psixik va aqliy qobiliyatining yuqori salohiyatini belgilab beradi va uning to'laqonli yashashining garovi bo'lib xizmat qiladi. Aholining salomatligi jamiyatning iqtisodiy rivojlanishining dinamikasiga ulkan ta'sir ko'rsatadi, hamda uning ijtimoiy-etik yetukligining o'lchovi bo'ladi. Bularning hammasi shaxsga o'zining salomatligi, uning avlodlarining salomatligi hamda u yordam berishi mumkin va lozim bo'lgan kishilarning salomatligiga nisbatan ma'lum mas'uliyatni yuklaydi. O'z salomatligiga e'tibor berish, uning buzilishlarining individual profilak-tikasini ta'minlay olish, sog'lom turmush tarzi kishining jamiyatdagi o'z tutgan o'zni hamda o'zi va yaqinlarining oldidagi mas'uliyatini anglashining ko'rsatkichlari bo'ladi. SHunday qilib, sog'liq—bu absolyut va boqiy qadriyat bo'lib, butun insoniyat qadriyatlarining ierarxik zinapoyasida eng yuqori pog'onalardan birini egallaydi. Sog'liq shunday bir zaxiraki, insonning deyarli barcha ehtiyojlarini qondirish darajasi unga ega bo'lish darajasiga bog'liq bo'ladi. U faol, ijodiy va to'laqonli hayotning asosi sifatida yuzaga chiqib, qiziqishlar va ideallar, uyg'unlik va go'zallikning shakllanishida ishtirok etadi, inson mavjudligi va yashashining ma'nosi va baxt-saodatini belgilab beradi. Sog'liqning ob'ektiv va sub'ektiv ko'rsatkichlari farqlanadi. Sub'yektiv ko'rsatkichlarga o'zini sezish, ishlash qobiliyati, uyqu, ishtaha ko'rsatkichlari kiradi. Ob'ektiv ko'rsatkichlar antropometrik o'lchovlar bilan (tana vazni, bo'yi, ko'krak qafasining aylanasi, bo'yin, elka, son, tizza, qorin va h.k.), nafas olishning tezligi, o'pkaning hayotiy sig'imi, tomir urish, arterial qon bosimi va hokazolar bilan bog'liq. Inson sog'lig'ining ahvolini baholash "norma" tushunchasi bilan bog'liq. Yosh va individual-shaxsiy normalar farqlanadi. Yosh normalari turli yosh guruhlarida o'tkazilgan o'lchovlar hamda har bir tadqiq etilgan guruh uchun o'rtacha qiymat hisoblanishiga asoslanadi. Har bir yosh guruhi uchun olingan o'rtacha qiymat normaning standarti deb olinadi. SHaxsiy-individual norma jinsiy, konstitutsional belgilari, kasbi, turar joyi, turmush tarzi va boshqalarni hisobga olinishini ko'rsatib beradi. Zamonaviy tibbiyot o'z imkoniyatlari yig'indisida sog'liq ahvoliga tashhis qo'yishning yangi uslublarining etarli soniga ega bo'lib, ularning ichida noan'anaviy uslublar va usullar katta o'rin tutadi. Sog'liqning asosiy mezonlari quyidagilardir:

genetik—inson genotipining tuzilishi va faoliyatining xususiyat-lari;

- fiziologik – inson anatomo-fiziologik tizimlarining tuzilishi va faoliyat yuritishining xususiyatlari;
- psixik – inson asab tizimining tuzilishi va faoliyat yuritishning xususiyatlari, psixikasi va shaxs statusining xususiyatlari;
- ijtimoiy – insonning ijtimoiy faolligi.

Insonning salomatligi bir necha omillardan tarkib topadi va organizmning nasliy xususiyatlarining atrof voqelik sharoitlari bilan o'zaro ta'sirga kirishuvining natijasi bo'ladi. Ushbu sharoitlarga qarab sog'liqni saqlash va mustahkamlash

omillarining bir nechta guruhi ajratiladi, ularning inson ongi va faol faoliyat yuritishi bilan bog'lanishi bir darajada yoki teng bo'lmaydi. Inson ongi va faol faoliyat yuritishiga bog'liq bo'lmagan omillar: genotip; nasliy sabablar bilan belgilab berilgan organizm va psixikasining xususiyatlari. Inson ongi va faol faoliyat yuritishiga vositali bog'liq bo'lgan (ijtimoiy-iqtisodiy) omillar: ijtimoiy-iqtisodiy turmush sharoitlari; yashash joylarining ekologiyasi; sog'liqni saqlash rivojlanishining darajasi. Inson ongi va faol faoliyat yuritishi bilan bevosita to'g'ri bog'langan omillar (turmush tarzi): jismoniy faolligi; ovqatlanishi; mehnat va dam olish tartibi; zararli odatlarining yo'qligi; profilaktik va sanitariya-gigiena normalariga rioya qilishi; jinsiy sog'lig'i; oilada, o'qish, ish yoki xizmat joyida psixologik iqlim; hayotining ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlari bilan qoniqqanligi.

Valeologiyaning boshqa bir markaziy tushunchasi «sog'lom turmush tarzi»dir. Turmush tarzi amalda insonning deyarli barcha hayotiy faoliyatining turlari bilan bog'liq bo'lib, uning sog'lig'ining holatini bevosita belgilab beradi. Bu kishilarning butun hayoti mobaynida maqsadli shakllantiriladigan faol faoliyatidir.

Insonning sog'lom turmush tarzining tushunchasi ta'riflarining ichida eng maqbuli – akademik YU.P. Lisitsin ifodalagan ta'rif: «Sog'lom turmush tarzi – insonning sog'lig'ini saqlashga va mustahkamlashga qaratilgan hayotiy faoliyatining usulidir». Sog'lom turmush tarzi – bu nafaqat tibbiy-biologik faoliyat, balki jismoniy va ma'naviy ehtiyojlarning oqilona qondirilishi, insonning shaxsiy madaniyati va ta'limining shakllanishidir. Bu yuksak tibbiy faollik, o'z kasbiy va ijtimoiy vazifalarini mamlakatdagi siyosiy va iqtisodiy vaziyatdan qat'i nazar bajarish imkoniyatidir. Sog'lom turmush tarzining shakllanishi inson hayotiy faoliyatining sharoitlarini uning valeologik savodxonligi, gigienik mamlakalarga o'rgatilishi, uning salomatligini yomonlashtiradigan asosiy omillarni bilishi asosida takomillashtirishni maqsad qilib qo'yadi. Sog'liqni saqlash ko'p jihatdan insonning yashash muhitiga bog'liq. Insonning salomatligiga ta'sir etuvchi omillarning uchta guruhi ajratiladi:

- jismoniy (havo, suv, tuproq, oziq-ovqat mahsulotlarining ifloslanishi, shovqin, elektrmagnit maydoni, radiatsiya va boshqalar);
- psixologik (mehnat, oilaviy, shaxslararo, madaniy munosabatlar, psixoemotsional ta'sir o'tkazilishi va boshqalar);
- ijtimoiy (ijtimoiy va siyosiy o'zgarishlar, ishsizlik, vaqt etishmasligi, energiya – g'ayrat yetishmasligi va hokazo).

Insonning yashash muhitining shakllantirilishi uning valeologik madaniyati, jismoniy, psixologik va ijtimoiy bosimning ta'siriga qarshi tura olishiga bevosita bog'liqdir. Sog'lom turmush tarzining asosiy sharti: sog'liqning uyg'un rivojlanishi va mustahkamlanishini, kishilar ishlash qobiliyatini oshirishni, ularning uzoq ijodiy umrini uzaytirishni ta'minlaydigan sog'lomlashtiruvchi tadbirlarning majmuasidir. Harakatlarga ehtiyoj organizm o'sishining qonuniyatlari bilan belgilab berilgan bo'lib, ular normal rivojlanish, sog'liqni mustahkamlash, to'g'ri qomatni shakllantirish va asosiy harakatlanish ko'nikmalarini egallashning zaruriy shartidir. Qadimgi yunon faylasufi Plutarx harakatni «hayoting ombori» deb nomlagan. Fransuz olimi B.Paskal ta'kidlaganidek: «Odam uchun eng chidash

qiyin bo'lgan narsa na ehtiroslar, na ish, na ko'ngil ochishlar, na mashg'ulotlar bilan buzilmaydigan sokinlikdir. Bunda u o'zining hech kim emasligini, tashlandiqligini, nokomilligini, tobeligini, kuchsizligini, bo'shashganligini sezadi». Inson doimo kuch, epcillik, tezlik, chidamlilik kabi jismoniy xususiyatlarini rivojlantirishga intilishi lozim. Sog'lom turmush tarzining muhim elementi – shaxsiy gigienadir. U oqilona sutkalik kun tartibini, tanani parvarish qilish, kiyim va poyafzalning gigienasini o'z ichiga oladi. Kun tartibiga aloxida e'tibor beriladi. Unga to'g'ri va qat'iy rioya etilganda organizm faoliyatining aniq ritmi yuzaga keltiriladi, bu esa ishlash va tiklanish uchun eng yaxshi sharoitlar yaratib, shu bilan sog'liqni mustahkamlash va ishlash qobiliyatining tiklanishiga yordam beradi. To'laqonli uyqu – asosiy va o'rnini hech narsa bosa olmaydigan dam olish turiga alohida e'tibor berish lozim. Doimiy uyquga to'yimaslik shunisi bilan xavfliki, asab tizimining zo'riqib charchashi, organizm himoya kuchlarining susayishi, ish qobiliyatining pasayishi, o'zini yomon sezishga olib kelishi mumkin. Sog'liqning ajralmas tarkibiy qismi – oqilona ovqatla-nishdir. U insonni energiya bilan hamda organizm quriladigan va almashinuv jarayonlarini rostdab turuvchi moddalar bilan ta'minlaydi. Ortiqcha ovqatlanish ham, ovqat yetishmasligi ham organizmga salbiy ta'sir ko'rsatadi, shu tufayli oqilona, muvozanatlangan va to'laqonli ovqatlanish qoidalariga amal qilish muhim. Sog'lom turmush tarzining ajralmas sharti zararli odatlardan voz kechish bo'lib, ular sog'liqni o'ta darajada buzib, umrning uzunligini keskin qisqartiradigan ko'pgina xavfli kasalliklarning sababi ulardan kelib chiqadi. CHiniqish kuchli sog'lomlashtirish vositasi bo'lib, uning yordamida ko'pgina kasalliklarga duch kelmaslik, umrni uzaytirish hamda uzoq yillar davomida ishlash qobiliyatini, shuningdek hayotdan xursand bo'la olish tuyg'usini saqlab qolish mumkin. SHamollash kasalliklarining profilaktikasida chiniqishning tutgan o'rne ayniqsa kattadir. CHiniqish organizmga umumiy mustahkamlovchi ta'sir ko'rsatadi, markaziy asab tizimining tonusini oshiradi, qon aylanishini yaxshilaydi, moddalar almashinuvini normaga soladi. Sog'liqning ushbu asosiy tarkibiy qismlaridan foydalanish va qo'llash zamonaviy dinamik rivojlanish sharoitida o'ta zarur bo'lgan shaxsning yuksak aqliy va jismoniy ishlash qobiliyati, ijtimoiy faollik, ijodiy umr uzoqligi kabi qimmatli fazilatlarini ancha darajada namoyon qilishga imkon beradi. O'zbekiston mustaqillikka erishgandan keyin jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish va xalq salomatligini mustahkamlash xaqida Prezident I.A.Karimovning bir necha farmonlari, Vazirlar Maxkamasining qarorlari e'lon qilindi. Olib borilgan ishlar o'z samarasini bermoqda. Hozir O'zbekiston aholisining turmush tarzi yaxshilandi. Sog'ligi mustaxkamlandi. O'zbekiston davlati o'z xalqini sog'ligini jiddiy o'ylab ko'rishga ishontirmoqda. O'zbekiston Liberal-demokratik Partiyasi fraktsiyasining a'zolari O'zbekiston Respublikasining «Tuzni yodlash to'g'risida» gi Qonunining loyihasini ishlab chiqqan deputatlar SHodmonov A.X., Nasriev I.I va Alimov N.X. larning ushbu qonun loyihasini Oliy Majlis Qonun chiqaruvchi palatasining muhokamasiga olib chiqish to'g'risidagi taklifini qo'llab-quvatladilar. Qonunning loyihasi jamiyatni demokratlashtirish va yangilash, davlatni isloh etish va modernizatsiyalash maqsad va vazifalarini amalga oshirish Dasturida, shuningdek

O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasining 13-yilligiga bag'ishlangan tantanali yig'ilishida O'zbekiston Respublikasining Prezidenti I.A. Karimovning so'zlagan nutqida bo'lgan fikrlar va xulosalar asosida belgilangan ustuvor vazifalar va yo'nalishlarni amalga oshirish yuzasidan amaliy choralarni amalda bajarish maqsadida ishlab chiqilgan. Prezident I.A. Karimov o'z ma'ruzasida Salomatlik yilida o'tkazilgan keng ko'lamlı ishlar «2005 yilda katta natijalarga olib kelgan, bu yil «Faqat sog'lom xalq, sog'lom millat buyuk yutuqlarga qodir bo'ladi» degan tamoyilning falsafasini va mazmunini o'zida mujassam etgan»ligini, 2005 yilda amalga oshirilgan umummilliy dasturlar va tadbirlar sog'liqni saqlash darajasini oshirishga, odamlarimizning, xalqimizning hayotiga qanday ijobiy ta'sir etganligini qayd etgan. Ma'ruzada alohida ta'kidlanishicha, o'tgan davrda anemiya bilan kurash dasturini amalga oshirish maqsadida temir bilan boyitilgan maxsus unning chiqarilishi yo'lga qo'yilgan. SHuningdek yod tanqisligining oldini olish bo'yicha dastur ishlab chiqilgan va hayotga tatbiq etilmoqda. Butunjahon Sog'liqni saqlash Tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra, 130 davlatdagi 1,6 mlrd. kishi yod etishmaydigan mintaqalarda yashaydi, 740 mln. kishi yod tanqisligi ksalliklari bilan og'riydi, 110 davlatda bu sog'liqni saqlash uchun muammolarni tug'dirmoqda. Yod tanqisligi rivojlanayotgan miyaga eng keskin parchalovchi ta'sir ko'rsatadi: yod tanqisligi aqliy qoloqlikning oldini olish mumkin bo'lgan asosiy sabalaridan biri deb aytilgan. Rivojlanayotgan miyaning buzilishi turli kasalliklarga qarshilikning, o'zlashtirish, samarali ishlash va qayta tiklanish qobiliyatining pasayishiga olib keladi. Respublikamiz yod tanqisligi mintaqasida joylashganligini va yod tanqisligi kasalliklarining tarqalishi turlicha ekanligini hisobga olib, uning profilaktikasi yuzasidan jiddiy me'yoriy-huquqiy choralar ko'rilishi talab etiladi. Respublikamizda yod tanqisligi holatlarining oldini olish uchun Davlat dasturi qabul qilingan, uning bandlaridan biri sifatida ushbu masalalarning qonun sifatida tartibga solinishi belgilangan. 1977 yilda butun dunyo sog'liqni saqlash tashkiloti (VOZ) barcha davlatlarning ijtimoiy maqsadi 2000 yilda dunyoning barcha odamlariga ijtimoiy iqtisodiy jihatdan eng yaxshi xayot tarzini bo'lishini belgiladi. Bu fikr «2000 yilda barchaga sog'liq degan» shior bo'lib qoldi. Butun dunyo sog'liqni saqlash tashkilotining Evropa hududi 1985 yilda yuqorida keltirilgan shiorni materiallarini e'lon qildi. SHunday qilib, sog'liqni saqlash siyosati 38 masaladan iborat:


- Evropaning kelgusidagi sog'liqni saqlash tizimi.
- Yaxshi sog'liqqa erishish.
- Atrof-muhitni sog'lomlatirish
- Munosib tibbiy sanitar yordam.
- Barcha erda sog'liq strategiyasini rivojlantirish.

Bular qanday amalga oshirilayotganligi xaqida misollar keltiramiz. Skandinaviya davlatlari AQSH ning ijtimoiy ta'minot, sog'liqni saqlash, xarbiy idoralari aholini sog'ligi yomonlashayotganligi xaqida axborot beradilar. Bu davlatlar tomonidan «asr yovuzligi bilan kurash» nomli dasturni qabul qildilar. 1970 yillarda sog'lom turmush tarzini yaxshilash ishlarini olib bordilar. CHekishdan va boshqa zararli odatlardan voz kechish, ichkilikni sotishni man etish xaqida qarorlar qabul qilindi.

Ommaviy ravishda sport bilan shug'ullanish boshlab yuborildi. Odamlar ommaviy ravishda aerobika, sheyping, yugurish sportlari bilan shug'ullanadilar. Hozir Amerikada 80 mln odam piyoda yurish, yugurish mashg'ulotlari bilan shug'ullanadilar. O'zbekistonda milliy mustaqillikdan so'ng jismoniy tarbiya sport ishlar keng miqiyosda yo'lga qo'yilgan. Ko'p sport inshootlari qurildi. Barcha aholini sportga jalb qilindi. Ommaviy ravishda yugurish amalga oshirildi. Sport sektsiyalari ochilib, ularga asosan yoshlar jalb etildi




- Yoshlar salomatligi sohasida vujudga kelgan ahvolni tahlil qilib, bu muammo zudlik bilan yechilishi
- lozim bo'lgan masala ekanligini anglash mumkin. O'sib kelayotgan avlodni sog'lomlashtirish sohasida
- tub o'zgarishlarni amalga oshirmay turib ma'naviy, ahloqiy va jismoniy rivojlanish masalalarini
- hal etib bo'lmaydi




- Valeologiya organizm tuzilishi va vazifalari, uning harakat imkoniyatlari, jismoniy holatini
- takomillashtirish, salomatlikni saqlash va yaxshilash, sog'lom hayot tarzi bo'yicha bilim va ko'nikmalarni tizimini o'rganish, muntazam jismoniy mashqlarni bajarishga ehtiyojini mustahkamlashga yo'naltirilgan faoliyat sifatida ko'rib chiqiladi

- Shuning uchun o'sib kelayotgan avlodni sog'lomlashtirish konsepsiyasi yoshlarni o'z salomatligiga munosabatini tubdan o'zgartirish, harakat faolligiga bo'lgan ehtiyojini shakllantirish va sog'lom dam
- olishni tashkil etishga haratilgan bo'lishi lozim.
- Mualliflar ishlab chiqqan ilmiy-pedagogik konsepsiya yoshlarni sog'lomlashtirish, insonning shaxsiy ehtiyojlarini qondiradigan sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va sog'lom hayot tarzi shakllari, usul va uslublari bo'yicha aniq masalalarni hal etishga mo'ljallangan.



- Oliy O'quv yurtida tarbiyaning eng muhim vazifasi tashkilotchilik va ijtimoiy-siyosiy ishlarga layoq
- atli, rahbarlik va murabbiylik qobiliyatiga ega yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashdir.
- Oliy O'quv yurtida tarbiyaviy jarayon ko'p qirrali bo'lib, g'oyaviy-siyosiy, ma'naviy, kasbiy, mehnat
- estetik, huquqiy va valeologik yo'nalishlarini o'z ichiga oladi.



SALOMATLIK TUSHUNCHASIGA TA'RIF.

- Bu tushunchaga ta'riflarga juda ko'p bo'lib, ularning mazmuni mualliflarning kasbiy nuqtai nazarida bilan belgilanadi. Eng falsafiy, har tomonlama qamrab oluvchi va eng qisqa ta'rif butun ittifoq salomatlik jamiyati tomonidan 1948-yilda qabul qilingan: "Salomatlik- bu faqatgina kasallik va jismoniy nuhsonlardan holi bo'lish emas, balki to'liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiyrivojlanganlikdir".
- Quyidagi ta'riflir



Salomatlikning tarkibiy elementlariga insonning jismoniy va funksional tayyorgarligi haqida ma'lumotlar kiradi.



- Salomatlikni saqlash va mustahkamlash, deganda jismoniy rivojlanish jarayonida kuchlilik, jismoniy va funktsional mustahkamlashni ta'minlashni ta'minlaydi. Salomatlikni yanashilashga esa jismoniy, jismoniy harakatni o'z ichiga oladi. Salomatlikni saqlash va mustahkamlash jarayonida jismoniy rivojlanishni ta'minlashni ta'minlaydi.
- Aholi kasalliklarining oldini olish va ularni davolash bilan birgalikda salomatlikni asrashga alohida e'tibor beriladi.

2 Mavzu:	Valeologik yo'nalishlar: pedagogik, ekologik va ijtimoiy valeologiya
----------	---

2.1. Ma'ruza mashg'ulotining o'qitish texnologiyasi

Vaqt – 2 soat	Talabalar soni: 25-30 nafar
O'quv mashg'ulotining shakli	Kirish, ma'ruza
Ma'ruza mashg'ulotining rejasi	1.Pedagogik, ekologik va ijtimoiy valeologiyaga ta'rif. 2.Salomatlikka ta'sir qiluvchi turli hil yuklamalar, ya'ni jismoniy tarbiya va salomatlik. 3.Aqliy ishchanlik qobiliati
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Valeologik yo'nalishlar: pedagogik, ekologik va ijtimoiy valeologiya to'g'risidagi bilimlarni xamda to'liq tasavvurlarni shakllantirish.	
Pedagogik vazifalar: -Pedagogik,ekologik va ijtimoiy valeologiyaga ta'rifi - xaqida ma'lumot berish - -Salomatlikka ta'sir qiluvchi turli hil yuklamalar, ya'ni jismoniy tarbiya va salomatlikni tushuntirish - -Aqliy ishchanlik qobiliati va o'qitish sharoitlariga nisbatan gigeik talablar maqsadi va vazifalari xaqida ma'lumot - - Organizm va muhit xaqida ma'lumot - -O'zbekiston aholisini salomatlik holati xaqida ma'lumot	O'quv faoliyatining natijalari: Talaba: - Pedagogik,ekologik va ijtimoiy valeologiyaga ta'rifi xaqida ma'lumotga ega bo'ladilar -Salomatlikka ta'sir qiluvchi turli hil yuklamalar, ya'ni jismoniy tarbiya va salomatlikka misol keltiradilar - Aqliy ishchanlik qobiliati va o'qitish sharoitlariga nisbatan gigeik talablarning maqsadi va vazifalarini yozib oladilar. - Organizm va muhit xaqida ma'lumotga ega bo'ladilar - O'zbekiston aholisini salomatlik holatini yozib oladilar
O'qitish uslubi va texnikasi	ma'ruza, bayon qilish, "Vizual maruza" texnikasi
O'qitish vositalari	Ma'ruzalar matni, proektor, tarqatma materiallar.
O'qitish shakli	Jamoa, guruh va juftlikda ishlash.
O'qitish shart-sharoiti	Proektor, kompyuter bilan jihozlangan auditoriya

2.2. Ma'ruza mashg'ulotining texnologik kartasi (2-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi talaba	
1 bosqich. Kirish (10 min.)	1.1. Mavzu, uning maqsadi, o'quv mashg'ulotidan kutilayotgan natijalar ma'lum qilinadi	1.1. Eshitadi, yozib oladi.
2 bosqich. Asosiy (60 min.)	<p>2.1. Talabalar e'tiborini jalb etish va bilim darajalarini aniqlash uchun tezkor savol-javob o'tkazadi.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pedagogik, ekologik va ijtimoiy valeologiyagaga nimalar kiradi? - Salomatlikka ta'sir qiluvchi turli hil yuklamalar, ya'ni jismoniy tarbiya va salomatlikka nimalar kiradi? <p>2.2. O'qituvchi materiallardan foydalangan holda ma'ruzani bayon etishda davom etadi.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aqliy ishchanlik qobiliyat so'zini ma'nosini bilasizmi? <p>2.3. Valeologik yo'nalishlarining tuzilishi to'g'risidagi taqdimotni namoyish qilish.</p> <ul style="list-style-type: none"> a) O'zbekiston aholisini salomatlik holatiga e'tibor berish kerak bo'lgan omillar xaqida? b) Jismoniy tarbiya qaysi organlar faoliyatiga qanday ta'sir qiladi? kabi muammoli savollar orqali Organizm va muhitni tushuntirib bering? <p>2.4. Talabalarga mavzuning asosiy tushunchalariga e'tibor qilishni va yozib olishlarini ta'kidlaydi.</p>	<p>2.1. Eshitadi. Navbat bilan bir-birini takrorlamay atamalarni aytadi. O'ylaydi, javob beradi. Javob beradi va to'g'ri javobni eshitadi.</p> <p>2.2. Sxema va jadvallar mazmunini muhokama qiladi. Savollar berib, asosiy joylarini yozib oladi.</p> <p>2.3. Eslab qoladi, yozadi. Har bir savolga javob berishga harakat qiladi. Ta'rifni yozib oladi, misollar keltiradi.</p>
3 bosqich. Yakuniy (10 min.)	<p>3.1. Mavzuga yakun yasaydi va talabalar e'tiborini asosiy masalalarga qaratadi.</p> <p>Faol ishtirok etgan talabalarni rag'batlantiradi. Mustaqil ish uchun vazifa: Dorisiz sog'lomlashtirish vazifa qilib beradi.</p>	<p>3.1. Eshitadi, aniqlashtiradi.</p> <p>3.2. Topshiriqni yozib oladi.</p>

Valeologik yo'nalishlar: pedagogik, ekologik va ijtimoiy valeologiya Salomatlikka tasir qiluvchi yuklamalar.

REJA:

1. Pedagogik, ekologik va ijtimoiy valeologiyaga ta'rif.
2. Salomatlikka ta'sir qiluvchi turli hil yuklamalar, ya'ni jismoniy tarbiya va salomatlik.
3. Aqliy ishchanlik qobiliati

1. Pedagogik, ekologik va ijtimoiy valeologiyaga ta'rif, salomatlikka ta'rif. Valeologiyani individning, jamiyatning va umuman tabiatning salomatligi haqidagi fan sifatida individual valeologiya va ijtimoiy valeologiyaga bo'lish mumkin.

Ijtimoiy valeologiya, I.E. SHkondinaning fikricha (2007), bu – jamiyatning ham jismoniy, ham ruhiy, ma'naviy, iqtisodiy va ijtimoiy salomatligini saqlash va tutib turishdir. Uni quyidagilarga bo'lish mumkin:

a) Pedagogik valeologiya, u umumiy gigienani, ijtimoiy psixogigienani (oila, jamoa, umuman jamiyatning psixogigienasi), sport, ekologik jihatlarini o'z ichiga oladi; "Pedagogik valeologiya" oliy o'quv yurtlarida

talabalarning inson salomatligini uning ruhiy va fiziologik sifatlarini rivojlantirish, ishchanlik qobiliyatini va ularning maksimal davomiyligida ijtimoiy faolligini saqlab qolishidan iborat bo'lib o'quv fani sifatida yetakchi o'rinni egallaydi.

Hozirgi zamonaviy sharoitda uning o'qitilishi yangi model sifatida tan olingan bo'lib, o'sib kelayotgan yosh avlodni ruhiy-jismoniy tiklash, davolash, sog'liqni saqlash, sog'lom turmush tarzini shakllantirish kerak. SHu bilan birga sog'lom turmush kechirish shartlari va sharoitlari bilan yosh avlodni tanishtiradi.

b) iqtisodiy valeologiya jamiyatning va uning ayrim vakillarining turmush darajasini, aholining bandlik darajasini, sanoat ishlab chiqarish darajasini va hokazolarni ko'rib chiqadi;

v) ijtimoiy valeologiya jamiyatning ijtimoiy tuzilishini, ta'limning darajasini, ilmiy salohiyatini, ijtimoiy tashkilotlar, madaniyat va san'atning darajasini ko'rib chiqishga qaratilgan.

g) ekologik valeologiya – bu atrof muxit omillarining inson organizmiga ta'sirini organadi.

Xo'jalikning istalgan sohasi, inson faoliyatining istalgan turi, istalgan kasbi o'z mohiyatiga ko'ra valeologiyaga bog'liq ekanligini sezish qiyin emas.

Ularning ichida quyidagilarni ajratib ko'rsatish mumkin:

1. Tibbiy-biologik jihatlar bilan bog'liq bo'lgan ham individlarning, ham umuman jamiyatning jismoniy va ruhiy salomatligini ta'minlaydigan kasblar (shifokor, gigienist, biologik).

2. Ma'naviy hayot va psixika bilan bog'liq bo'lgan kasblar (psixolog, o'qituvchi, pedagog-tarbiyachi, diniy arbob, sotsiolog, san'at namoyondalari).

3. Faoliyat markazi ham umuman jamiyatni, ham ayrim individlarni moddiy ta'minlash bo'lgan kasblar. Bular ishlab chiqarish mehnati bilan shug'ullanuvchilarning ko'pchiligidir, masalan, oziq-ovqat mahsulotlari, mashinasozlik, turar joy yoki ijtimoiy qurilish, transport va boshqa sohalar.

4. Jamiyatning ijtimoiy-siyosiy tuzilishi bilan bog'liq bo'lgan kasblar. Bu jamiyatning doirasida tartibni saqlashga, davlatning xavfsizligiga, davlat va jamiyat rivojlanishining umumiy strategiyasiga qaratilgan oliy saviyadagi kasblardir. Bunda faoliyat turining, kasbning (global ma'noda) valeologik yo'naltirilganligi ochiq-oydin ko'rinib turibdi. Ularning hammasining vazifasi, bir tomondan, ham ijtimoiy, ham individual hayotni imkoni boricha to'laroq barqarorlashtirish; ikkinchi tomondan, jamiyatning yanada rivojlanishi uchun qulay sharoitlarni ta'minlash, bu esa faqat keng targ'ibot, ma'rifiy ishlari olib borilgan holdagina mumkin bo'ladi. O'z salomatligini saqlab qolish uchun har bir inson eng avvalo kasallikni o'z organizmiga kiritmaslikka imkon beruvchi minimal bilimlar majmuiga ega bo'lishi lozim. O'zining bilimsizligi yoki ota-ona bilim-sizligi ekanligidan qat'iy nazar, ushbu bilimsizlik barcha kasalliklarning yagona sababi ekanligi tufayli bu juda dolzarb vazifadir.

Valeologiyaning asosiy vazifasi va maqsadi: tabiatning salomatligi, bundan esa jamiyatning salomatligi va har bir alohidagi insonning salomatligi kelib chiqadi. Hozircha ko'pchilik valeologiyani faqat sog'lom turmush tarzi uchun yo'riqnoma deb biladi, lekin u ancha kengroqdir. Aslida bu tibbiy, biologik fanlarning, jismoniy tarbiyaning boshqa barcha fanlar va inson faoliyatining boshqa yo'nalishlari bilan uzviy birikishining mevasidir, bu hayot falsafasidir. **Salomatlikka ta'sir korsatadigan turli hil yuklamalari.** Yuklamalar miqdori ayrim mashg'ulotlarda ham, haftalik, oylik va yillik jami mashg'ulotar manosida ham ortib bormoqda. Yaqindagina faqat etakchi sportchilar ishlatib kelgan yillik yuklama hajmi endilikda o'rta malakali sportchilar uchun me'yor bolib qolmoqda. Yurak ogirligini (yurak gipertrofiyasi) kattalashuvi bilan bogliq yurakning qisqarish qobiliyati kuchayadi. Tananing yangi imkoniyatlariga nafas olish va qon aylanish tizimi ham moslashadi. Mushaklarning qizgin ishlash paytida nafas olish 15-20 martaga ortadi, nafas olish kuchining osish hisobiga nafas olish harakatli quvvati oshadi, turli ogirlikdagi jismoniy yukka chidamlilik qobiliyati asosi sifatidagi korsatkichlar o'sadi.

-moslashish jarayoni nafaqat sportchiga yuksak natijalarga erishishgagina imkon berib qolmasdan, balki ogirlikka chidashning qolipdagi yuklamalar mashg'ulot ta'siriga ega bolmay qoladi, ulardan mashqlarga chidamlilikni saqlashga imkon beruvchi vosita sifatida foydalanish mumkin.

-mashg'ulotlar orasida yol qoyilgan uzoq tanaffuslar moslashish yutuqlari darajasini pasaytiradi.

-sportchi tanasini moslashishi yuklama tarkibi va yonalishi bilan bogliq yonalishda roy beradi.

Tez, bir necha soat davomida modda almashuvining ayrim substratlari moslashadi. Kam tezlikda 10 - 14 kun davomida jigar va mushaklarda quvvat zahirasi kopayadi, yurak qon tomir tizimi moslashishga boshlaydi. Sekin 4 - 6 hafta davomida mushak ogirligi osa boshlaydi, tarkibida oqsil miqdori kopayadi. Tashqi omillar etarli darajadagi jadallik va ma'lum hajmda bolgandagina moslashish jarayoni roy beradi. Moslashish jarayoni - yuklama va dam olishni togri tashkil etish natijasidir. Yuklama ta'siri, funktsional va quvvat zahiralari sarflash

oqibatida tananing funktsional imkoniyatlari (vaqtinchalik) pasayadi. Kopincha dam olish bosqichida amalga oshiriladigan moslashish jarayonini shakllanishi uchun etakchi qozgatuvchi hisoblanadi. O'z faoliyatini faqatgina boshlayotgan sportchilarda yangi, noodatiy yuklarga moslashish jarayoni etuk mutahassis sportchilarga qaraganda tezroq kechadi. Buni tajribali sportchilarda mashq va musobaqa yuklamalariga moslashish jarayonini yuqori, moslashishning keyingi kuchayish imkoniyatlari doirasi bir muncha qisqarganligi bilan tushuntirish mumkin. Yuklamani oshirishda asta-sekinlik va maksimal yuklamani qollash, garchi ular ortasida qarama-qarshiliklar bolishi mumkin bolsada, bir-birini inkor etmaydi. Maksimal yuklamalardan foydalanish dastlabki tayyorgarlik jarayonida ularning asta-sekin yuqsala borishining natijasi bolmogi kerak. Aks holda maksimal yuklamalar salomatlikni mustahkamlash va sport yutuqlarini ostirish ishiga qarama-qarshi bolib chiqadi. Yuklamaning chegarasi har doim organizmning mazkur taraqqiyot bosqichidagi imkoniyatlariga muvofiq ravishda belgilanishi kerak. Mashgulot natijasida funktsional va moslashuv imkoniyatlarining osha borishiga qarab yuklamaning maksimumi asta-sekin ortib boradi: oldingi bosqichda maksimal bolgan korsatkich undan keyingi bosqichda oddiy yuklama bolib qoladi. Mashgulot yuklamalarining ortib borishi jarayonida, yuqorida aytib otilganidek, ularning hajmi va intensivligi ozgaradi. Lekin ularning ohsa borishi barcha bosqichlarda birdek parallel ravishda bolmaydi. Ma'lum bosqichlarda hajm koproq yuksalsa, boshqalarida intensivlik ortadi. Bu nisbatan uncha katta bolmagan mashgulot jarayonlari uchun ham, kop yillik sport faoliyat uchun ham xarakterlidir. Biroq sportchi butun umri davomida yuklamani cheksiz orttirib bora olmaydi. Sportchining asosiy faoliyati yaratuvchi mehnat shu mehnat bilan sport mashguloti muvofiqlashmogi kerak. Yosh otishi bilan organizm funktsional imkoniyatlarining tabiiy suratda pasayib borishini ham hisobga olmoq kerak. Bularning hammasi mashgulot yuklamalarini ma'lum qolipga solib qoyadi. Lekin amalda ana shu qolip doirasidagi barcha imkoniyatlarni tola ishlatib bolgan bironta ham sportchi topilmasa kerak. Aslida eng avval yuklamalarning umumiy hajmi chegarasiga etishi kerak, chunki u eng kop vaqt sarflash bilan bogliq. Intensivlik esa (juda bolmaganda ayrim korsatkichlari boyicha) yosh ulgayishi natijasida cheklovchi faktorlar paydo bolguncha osib boraveradi. Bunday faktorlar paydo bolgandan keyin yuklamalarni faqat mashgulot bosqichlari chegarasidagina orttira borish mumkin. Sport mashgulotining kozdan kechirib chiqilgan qonuniyatlari bemalollik va individuallashtirish printsiplariga alohida ahamiyat berish kerakligini taqozo etadi. Organizm funktsional imkoniyatlariga nihoyat darajada yuksak talablar qoyilishi munosabati bilan yosh taraqqiyotining dastlabki bosqichlarida, shuningdek, salomatligi bir muncha zaif bolgan shahslar uchun yohud etarli darajada tayyorgarlik kormagan kishilar uchun sport mashguloti jismoniy tarbiyaning yaroqli formasi hisoblanmaydi. Binobarin, bemalollik muammosi sportga tadbiiq etilganda, jismoniy tarbiyaning boshqa vositalaridan foydalanilgandagiga qaraganda koproq qat'iy cheklashlar shart ekanini hisobga olgan holda hal qilinishi zarur. Shuningdek, sport mashgulotlariga kirishishdan avval dastlabki umumiy jismoniy tayyorgarlik va chuqur vrachpedagog

nazoratidan o'tish asosiy shart ekanligi o'z-ozidan korinib turibdi. Tibbiy-pedagog nazoratining ahamiyati sport yutuqlarining o'sishi bilan birga yuksala boradi. Sportchi o'z imkoniyatlarining absolyut maksimumiga qanchalik yaqinlashsa, mashg'ulot effektiga chuqur baho berishning va shu asosda bundan keyingi taraqqiyot vosita va metodlarini tanlashda qat'iy individuallashtirishning roli shunchalik katta boladi. Murabbiy, olim, vrach, va sportchining doimiy hamkorligi hozirgi kunda ilgor sport amaliyotining tipik hodisasiga aylanib qolayotgani bejiz emas.

Yuklamalarning tartib qoidasi. Asta-sekin yuklamani oshirish uchun:

- yillik ish hajmini 10-200 dan 1300-1500 soatga kopaytirish kerak:
- mikrotsikllar ichida mashg'ulotlar 2-9 tadan 15-20 va undan kopga kopaytirish:
- mashg'ulotlarni bir kun ichida 1 dan 3-4 marta kopaytirish:
- katta yuklamali mashg'ulotlarni hafta mikrotsikli ichida 5-7 taga oshirish:
- tanlangan yonalishda mashg'ulotlar sonini kopaytirish sportchi organizmini funksional imkoniyatlarini jalb qiladi:
- «qattiq» rejimda umumiy hajmni oshishi mahsus chidamlilikni oshishiga yordam beradi.

Maksimal yuklamadan foydalanish faqat sistemalilik printsiptiga qat'iy amal qilingan sharoitdagina mumkin, faqat mashg'ulotlar davomiyligining chuqur oylangan tizimnigina, mashg'ulot jarayonining uzluksizligi hamda yuklama bilan dam olishning ratsional suratda almashlab turilishigina bunday yuklamalarning ijobiy samara berishini ta'minlashi mumkin.

Har bir kasallikning yuzaga kelishi va rivojlanishida ham patogenetik (kasallik tug'diruvchi) omillar, ham valeologik (salomatlikni yuzaga keltiruvchi) omillar teng ravishda ishtirok etadi, kasallik-bu patogenetik va valeologik mexanizmlarining o'zaro ta'siri natijasidir. Bularni maqsadli rag'batlantirish inson bilan shug'ullanuvchi mutaxas-sisning asosiy vazifasidir. Valeologiyaning e'tibor markazida turgan ob'ekt – bu, birinchidan– sog'lom inson; ikkinchidan – uning butun atrofi va ta'sir etuvchi omillar; uchinchidan – patologik jarayonning rivojlanish sabablari, organizmni salomatlik holatiga qaytarish mexanizmlari, himoya-mosla-shuv mexanizmlari, boshqacha aytganda – davolanish va normaga qaytish jarayonlari; to'rtinchidan – profilaktik va sog'lomlashtirish chora-tadbirlari; va nihoyat beshinchidan – qarishning mexanizmlari va alomatlari hamda qarilik patologiyasining, ham umuman qarishning oldini olishning ehtimoliy yo'llari. Hozirgi zamonaviy tibbiy salomatlik ahvolini saqlab qolishga emas, asosan yuzaga kelgan kasallikni davolashga qaratilgan. I.I. Brexmanning fikricha (1987), “Birgina maqsadga – salomatlikka erishishni ta'kidlagan holda tibbiyot aslida asosan kasalliklarni davolash bilan shug'ullanadi. Lekin kasalliklarni davolash har doim ham salomatlikka olib kelmaydi. Bundan tashqari, inson organizmida ko'pincha nafaqat boshidan kechirgan kasalligining izlari, balki davolashning izlari ham qoladi”. Bilimlar idrok etilishi uchun qulay zaminga kelib tushishi ham naqadar muhim: istalgan odam shifokorning tavsiyalarini tushunish uchun hech bo'lmasa boshlang'ich darajada o'z organizmining tuzilishi va vazifalari bilan tanish bo'lishi kerak. Bu yerdagi ahvol ham unchalik yaxshi emas. Ma'lumot

etishmasligi turli mish-mishlarga olib keladi – tibbiyot sohasida ham xuddi shunday. Tibbiy va gigienik bilimlar etishmasligi noto'g'ri fikrlarni, turli sektalar, tabiblar, ekstrasenslarni yuzaga keltiradi. An'anaviy sog'lomlashtirish choralari bilan birga hozirgi paytda yangi, noan'anaviy usullar paydo bo'lgan, ular muayyan insonga qaratilgan bo'lib, oqilona jihatlari mavjud. Davolashning muayyan usullari turlicha bo'lishi mumkin. Eslang-chi, ba'zilar qo'lini qo'yib davolaydi, boshqalari – uqalashning alohida turi bilan, uchinchilari – sovuqqa o'rganish, to'rtinchilari – issiq bilan, beshinchilari – ma'lum parhez tutish va hokazolar bilan davolaydi. Bundan ularning har biri o'z usulini ta'kidlab, uni yolg'iz samarali usul deb e'tirof etadi. Ko'rinib turibdiki, ushbu davolash usullari yordam beradigan bemorlar doirasi ham ayni bir xil. Bundan shu davolash usullarining o'ziga xos emasligi haqidagi xulosa kelib chiqadi. Boshqacha aytganda, ushbu davolash usullarining barchasi organizmning umumiy himoya kuchini oshirishga qaratilgan, bu profilaktik jihatdan maqbul bo'lib, valeologiya nuqtai nazaridan ma'lum ahamiyatga ega. SHuning uchun valeologiyaning tarkib topishi va rivojlanishi faqatgina yangi “modali” fanni yaratish emas, dolzarb vazifadir. Insonning yaxlit organizmini majmuiy o'rganish o'rniga tibbiy-biologik fan ma'lum bosqichda o'ta chuqurlashib, to'qima jarayonlarini hujayra-molekulyar darajada tadqiq eta boshladi, shifokorlik faoliyatini esa a'zolar va tizimlarga bo'lib, ixtisoslashtira boshladilar. Nafaqat “tor” shifokorlik kasblari, balki ixtisoslashgan institutlar va markazlar paydo bo'ldi: kardiologiya, onkologiya, jarrohlik, pulmonologiya, gastroentero-logiya, urologiya va hokazolar. Bunday ixtisoslashuv, albatta, klinik tibbiyotning ayrim yo'nalishlarini chuqurroq o'rganishga va ularning kuchliroq rivojlanishiga, tibbiyotning taraqqiyotiga olib keldi. Lekin bunda bu holning ikkinchi tarafi aniq namoyon bo'ldi, tub asosiy tamoyil buzildi kasallikni va hatto bemorni emas, insonni davolash lozim. Inson, uning ichki muhiti bu makrokosmos bo'lgan atrof muhitda yashovchi mikrokosmik mavjudotdir. Insonning tashqi muhit bilan o'zaro ta'siridagi hayotiy jarayon-larining murakkab namoyon bo'lishini o'rganish uchun keng dunyoni idrok eta olish va dunyoni his etishning keng ko'lami lozim bo'ladi. Insonning salomatligi uchta asosiy qismdan tarkib topadi: uning tuzilish-funksional salomatligi, fizikaviy-kimyoviy hamda ruhiy-emotsional-ma'naviy salomatligi. Tashhis qo'yish, davolash va sog'lomlash-tirishga yondashuvda insonning xarakterologik, konstitutsional va yosh xususiyatlarini; organizmning qarishi darajasini belgilaydigan omillarni; turmush tarzi va sifatini, ovqatlanish turini; muayyan sharoitlarda ishlash va muhitning omillarini; mavjud zararli omillar va sog'lomlashtiruvchi ta'sirlarni hisobga olish lozim. Boshqacha aytganda, zamonaviy mutaxassis chuqur har tomonlama bilimlarga ega bo'lishi lozim. Bunda u hissiz emas, tuyg'ularga boy bo'lishi, eng avvalo insonni ko'ra olishi, unda optimistik kayfiyatni, sog'ayishga bo'lgan cheksiz ishonchni hosil qilishi lozim. Xalq tabobati va sog'lomlashtirish tizimlarining ijodkorlari salomatlikni saqlash va tiklashning a'lo usullarini ishlab chiqqanlar. Ushbu boy tajribani ham foydalanish uchun qabul qilish lozim. Barcha usullar ham teng ahamiyatli bo'lmaydi. Ayrim kishilarga hammasi to'g'ri kelavermaydi, ular ijodiy o'rganish va qayta ishlashga muhtojdir. Valeologiya barcha tibbiy usullarni ma'lum

tizimga birlashtirishi lozim. Bunday vazifa valeologiyaning ixtisoslashgan tibbiy fanlar bilan, umumiy patologiya, biokimyo, genetika, maxsus biologik fanlar, ekologiya, antropologiya, ijtimoiy fanlar bilan, lekin eng avvalo sog'lom va kasal organizmning fiziologiyasi bilan keng qamrovli aloqalarini ko'zda tutadi. Valeologiya – bu insonni individual sog'lomlashtirish to'g'risidagi fan bo'lib, insonning xayoti va faoliyatini, to'qimalarning va hujayralarning kasalliklarini, sog'lomlashtirish, shu jumladan jismoniy tarbiya yordamida sog'lomlashtirish majmualarini o'rganadi. Xalqimizda "Bor joyda bol arzon, yo'q joyda suv qimmat", degan dono naql bor. SHunday ekan suvning Har tomchisini oltinga teng ko'rib, asrab-avaylashimiz, tejab-tergab foydalanishimiz zarur. **Salomatlikka ta'sir qiluvchi turli hil yuklamalar, ya'ni jismoniy tarbiya va salomatlik.** Jismoniy tarbiya - jamiyatdagi umumiy madaniyatning bir qismidir. SHuningdek, u insonning jismoniy qobiliyatini rivojlantirish, salomatligini mustahkamlashga yo'naltirilgan ijtimoiy faoliyat sohaslaridan biridir. Jamiyatda jismoniy madaniyatning ahvoli haqida quyidagi ko'rsatkichlar orqali so'z yuritish mumkin: insonlar salomatligi va jismoniy madaniyati saviyasi; ta'lim va tarbiya, sohasida ishlab chiqarish va turmushda jismoniy tarbiyadan foydalanish darajasi; bo'sh vaqtdan foydalanish; jismoniy tarbiya tizimining xarakteri, ommaviy sportning rivojlanish, sportdagi yuksak yutuqlar. Jismoniy tarbiyaning asosiy elementlari: jismoniy mashqlar, mashqlar komplekslari va ular bo'yicha musobaqalar, tanani chiniqtirish, mehnat va turmush gigienasi, sport turizmi. Jismoniy tarbiya jamiyatdagi umumiy madaniyatning bir qismi hisoblanar ekan, umummadaniy va ijtimoiy vazifalar (ta'lim - tarbiyaviy, normativ, o'zgartiruvchi, o'rgatuvchi).

Jismoniy tarbiya o'zining umummadaniy va ijtimoiy vazifalarini o'zining maxsus vositalari yordamida bajaradi. Bu vazifalarni quyidagi guruhlarga ajratish mumkin:

1. Organizmni insonning yoshi, jinsi, sog'lig'ining ahvoli, jismoniy rivojlanishidan qat'iy nazar rivojlantirish va mustahkamlash.
2. Yoshlarni mehnatga va vatan himoyasiga jismonan tayyorlash.
3. Yoshlarning faol dam olish va bo'sh vaqtdan unumli foydalanish ehtiyojini qondirish.
4. Yoshlarning irodasini, jismoniy qobiliyatlarini va harakat imkoniyatlarini chiniqtirish.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya va sport har tomonlama komil insonni tarbiyalashda muhim vosita hisoblanadi. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish ish qobiliyatini o'stiradi, sog'lom hayot tarziga ehtiyojni tarbiyalaydi, bu esa uzoq yillar mustahkam salomatlik va ijodiy faollik garovidir. SHuning uchun o'quvchi va talaba yoshlarni jismoniy tarbiya qilish bo'yicha o'quv jarayonlarni takomillashtirish respublikaning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishida muhim davlat ahamiyatiga ega, chunki yoshlar salomatligi omili xalq xo'jaligi uchun ishchi resurslar rezervini tayyorlashning asosi hisoblanadi. SHu munosabat bilan oliy o'quv yurtlari dargohidan chiqayotgan mustaqil O'zbekiston Respublikasi xalq xo'jaligining bo'lajak mutaxassislari jismoniy tarbiya va sportni mehnat

faoliyatida, turmushda, harbiy burchni bajarishda joriy etishga tayyor bo'lishlari va sportning ishlab chiqarishning iqtisodiy ko'rsat-kichlariga ijobiy ta'sir etishini chuqur tushunishlari kerak. Hozirgi vaqtda o'quvchi va talaba yoshlar salomatligida jiddiy kamchiliklar mavjudligi aniqlangan. Ayniqsa maktab va oliy o'quv yurtini bitirish oldidan yoshlar salomatligining yomonlashuvi kuzatilmoqda. Bunga yoshlarning kam harakatliligi sabab bo'lmoqda. Kam harakatlilik semizlik, diabet, nevroz, yassi tovonlik, qomatning buzilishi kabi kasalliklarning rivojlanishiga olib keladi. Jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassislar harakat faolligini salomatlikni saqlash va mustahkamlashda muhim omil hisoblaydilar. SHuning uchun G.B. Meykson, L.E. Lyubomirskiy va tadqiqotchilar guruhi jismoniy tarbiya bo'yicha kompleks dastur o'sib kelayotgan avlodni har tomonlama rivojlanishiga, salomatlikni mustahkamlashga, chiniqtirishga, o'quvchilarning ish qobiliyatining o'sishiga, kundalik harakat rejimini tashkil etishga yo'naltirish lozim, degan fikrga kelmoqdalar. Ayni paytda shuni ham aytib o'tish kerakki, pedagogika sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning shakllari, vositalari, usullari va metodik ko'rsatmalarni ishlab chiqishga etarlicha e'tibor bermagan. SHu paytga qadar jismoniy tarbiyada o'quvchi va talabalar, asosan, chidamlilik, chaqqonlik, kuch, tezlik, chayirlik va boshqa sifatlarni rivojlantirish g'oyasi asosiy o'rin egallagan. Yosh sportchilarni, shuningdek, yuqori malakali sportchilarni tayyorlash masalalarini hal qiluvchi sport mashg'ulotlari metodologiyaning bazisi hisoblanadi. SHu munosabat bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari mazmunini tubdan o'zgartirish kerak, chunki yoshlar salomatligi keskin muammo bo'lib turibdi. Bundan tashqari, insonning salomatlikni asrash va mustahkamlashga, jismoniy mashg'ulotlardan oladigan qoniqishga bo'lgan ehtiyojini, uning qiziqishlarini ham e'tiborga olish kerak. dqiqotlar shuni ko'rsatdiki, 283 ta amerikalik va ingliz pedagoglari mashg'ulotlarni o'quvchilarning qobiliyatiga, o'qituvchi-larning uchdan bir qismi esa o'qituvchilarning qiziqishlari hayotiy tajribalariga asoslanib rejalashtiradilar. Yoshlarni jismoniy tarbiya qilishda individual yondashuv sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya pedagogik tizimining asosiy yo'nalishiga aylanishi kerak. SHu munosabat bilan inson barkamolligini kompleks baholash yordamida individual imkoniyatlarni diagnostika qilish jismoniy etuklikka erishishning asosi bo'lishi kerak. Ayni paytda, jismoniy rivojlanish, gavda tuzilishi, jismoniy va funksional tayyorlik bularning barchasi muntazam jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining natijasidir. Bunda inson o'z salomatligining mustahkamlanishi jihatidan qoniqish hosil qiladi. Bu esa o'z navbatida uning jismoniy va aqliy faolligini oshiradi, natijada o'quv va mehnat faoliyatining unumdorligi oshadi. Shunday qilib, salomatlikka valeologiya nuqtai nazaridan qarash kerak. Chunki valeologiya insonning jismoniy barkamolligi, harakatsizlik va zararli odatlar natijasida kelib chiqishi mumkin bo'lgan turli kasalliklarning oldini olishga sabab bo'luvchi jismoniy tarbiya formalari, usul va vositalari haqidagi fandirtaqqillikning e'lon qilingan birinchi kunlaridanoq O'zbekiston Respublikasining Prezidenti I. Karimov, Respublikamizning hukumati o'sib kelayotgan yosh avlodning sog'lig'iga doimiy g'amxo'rlik qilingan. Sog'liqni shakllantirish va uyg'un rivojlanish, bolalarning sog'lom turmush tarzini

rivojlantirishning muhim omillaridan biri jismoniy tarbiya va sportdir. Ommaviy bolalar sportining rivojlanishini ta'minlash maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002 yil 24 oktabrdagi 3154-sonli Farmoni «Bolalar sportini rivojlantirish fondining tuzilishi to'g'risida» va 2002 yil 31 oktabrdagi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 374-sonli Qarori «O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish fondi faoliyatining tashkil etilishi to'g'risida» qabul qilingan. Ushbu hujjatlarda Sog'liqni saqlash Vazirligi oldida o'sib kelayotgan yosh avlodning har tomonlama jismoniy va ma'naviy rivojlanishini ta'minlashga imkon beruvchi bolalar sporti turlarining asosiy yo'nalishlarini rivojlantirishning tibbiy-ilmiy asoslarini ishlab chiqish vazifasi qo'yilgan. Sog'lom bolalarni rivojlantirish sohasida ilmiy tadqiqotlar bolaning organizmiga jismoniy tarbiyaning hal qiluvchi ta'siridan dalolat beradi. Inson organizmi harakatga bo'lgan biologik ehtiyojni sezadi, ushbu harakatlar jismoniy va intellektual rivojlanishni takomillashtirishning faol biologik rag'batlantirishning omillari bo'ladi. Harakatlarning roli organizmning keskin va kuchli o'sishi va rivojlanishi davrlarida - bolalik va o'smirlik yoshida ayniqsa kattadir. Bola organizmining o'sish jarayonini passiv kuzatish shunga olib keladiki, o'smirlik yoshiga kelib tayanch-harakat tizimi va ichki a'zolari tarafidan kasalliklar shakllanadi. Bolada psixologik ichki noqulaylik kuzatiladi. Bugungi kunda Respublikamiz fuqarosining sog'lig'ini shakllantirish va uyg'un rivojlantirish jismoniy tarbiya va sportsiz tasavvur etilishi mumkin emas. Bolalarning jismoniy tarbiyasi va sport bilan shug'ullanishini to'g'ri tashkil etish ularning sog'lig'i hamda noqulay tashqi sharoitlarga moslashuvining ko'rsatkichlariga hal qiluvchi ta'siri haqidagi ilmiy asoslangan tadqiqotlar mavjud. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish bolalarda va o'smirlarda hayotga ishonch, shodlik va tetiklikni hosil qiladi, vatanparvarlik tuyg'usi va Vatanga muhabbatni tarbiyalaydi. Aqliy ishchanlik qobiliati bu oily asab faoliati bilan boglikdir. Miya yarimsharlarning po'stloq qismi bosh miyaning boshqa qismlariga nisbatan yuqori darajada rivojlangan, o'zining tuzilishi va funksiyasi bilan juda murakkabdir. Miya yarimsharlarning po'stloq qismi hosil bo'lishi bilan funksiyalar kortikalizatsiyasi boshlanadi, ya'ni barcha funksional holatlar ustidan eng yuqori qontrol po'stloq orqali olib borila boshlaydi. Po'stloq odam psixik faoliyatining materialistik asosidir. Po'stloq faoliyatiga, tegishli bo'lgan oliy asab faoliyati turli xil metodlar yordamida o'rganilgan va o'rganilmoqda, (elektrofiziologik metod, eksterpatsiya metodi, bioximiyaviy metod va boshqalar). Po'stloq faoliyatini o'rganishda I.P.Pavlov yaratgan shartli reflekslar nazariyasi juda katta ahamiyatga ega bo'ladi. 1863 yildayoq I.M.Sechenov bosh miyaning reflektor faoliyati haqida ajoyib fikrlarni aytgan edi. I.P.Pavlovning asosiy xizmatlari shundan iboratki, shartli reflektor metodi yordamida oliy asab faoliyatining juda murakkab sirlarini o'rganish imkoniyati tug'ildi. Bundan tashqari, shartli reflekslar nazariyasi tufayli filosofiyaning bilsh nazariyasi, ya'ni materiyaning birlamchi, ongning ikkilamchi ekanligi to'la-to'kis tasdiqlandi. Oliy asab faoliyati o'zining ko'pgina hususiyatlari bilan asab tizimiboshqa qismlaridan farq qiladi. amning ish qobiliyati xaqida mehnat faoliyatining ko'rsatkichlar bo'yicha hukm yuritish mumkin (vaqt birligi ichida bajariladigan

mehnat operatsiyalarining miqdori va sifatiga qarab). Biroq, ishlab chiqarishda bu ko'rsatkichlarga ishchiga bog'liq bo'lmagan ishlab chiqarish kamchiliklari ta'sir ko'rsatishi mumkin: materiallar, asboblari, energiyalar yetishmasligi yoki hech qanday ashyoning sifatisizligi va x.k. shuning uchun ish qobiliyati tekshirilganda ko'pincha odamning potensial imkoniyatlarini xarakterlovchi va u yoki bu formadagi kasb faoliyati bajarilganda, organizmda ro'yobga chiquvchi funksional holat ko'rsatkichlaridan foydalaniladi. Bu ishda aqliy mehnat turlaridan biri bo'lgan karektorlik (bosilgan tekstdan xatoni tuzatish) faoliyat modelashtiriladi.

Studentlar 5 kishidan bo'lib guruhlar tashkil qiladilar: bir kishi tekshiriluvchi, 4 kishi eksperimentatorlar (tekshiriluvchilar). Eksperimentatorlar tekshiriluvchining axromatik ko'rish o'tkirligi va maydonini. Puls va nafas chostatalarini aniqlaydilar. Jadval va rasmlar yordamida uning diqqat e'tiborining turg'unligini va boshqa masalaga o'zgartira olish qobiliyati baholanadi va undan so'ng tekshiriluvchi jadval ustida ishlashni boshlaydi. Ish davomiyligi 10 minut. Xar bir minut davomida eksperimentatorlar topshirig'iga binoan tekshiriluvchi jadvaldan xar xil xarflarni qidiradi. (1 minutda "T" harfini, 2 minutda "N" harfini va x.k.) va xotirasida xar bir minutda topilgan harflar sonini saqlab qoladi. Eksperimentatorlar xar bir ish oxirida jadvalni tekshiriluvchini ishdan to'xtatib, o'tgan minutlarni 1,2,3,4,5 va x.k. sonlar bilan kerekturni jadvalida belgilab boradilar va tekshiriluvchining 1 minut ichida topgan harflar sonini daftarga ko'chiradilar. Tekshiriluvchi butun jadvalni oxirigacha qarab chiqqach, yana boshidan boshlaydi va 10 minut vaqt tamom bo'lguncha ishlaydi. Ishchanlik qobiliyatini yuqori saqlashda, sog'lom turmush tarzini to'g'ri tashkil etishda quyidagilarni e'tiborga olish kerak.

1. Turli xil faoliyat turini belgilangan vaqtda bajarish.
2. Mehnat va dam olishni samarali almashtirish
3. Tizimli ravishda to'liq qimmatli ovqatlanish va harakat bilan shug'ullanish.
4. Har kuni 2-3 soat sof havoda bo'lish.
5. Uyqu gigienasiga qat'iy rioya qilish.

Bu qoidalar odamni sog'lom bo'lishi, hayotga qiziqishini orttiradi, uzoq yil mehnat qobiliyatini saqlashga yordam beradi. Umr bo'yi mehnat qilgan odamgina qariganida ham bardam, quvnoq, tetik bo'ladi. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar organizmning tashqi muhitning salbiy ta'sirlariga qarshiligini oshiradi va shu sababli salomatlikni mustahkamlash va kasalliklarning oldini olishda samarali vosita hisoblanadi. SHuning uchun sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar valeologiya pedagogik jarayonning asosi bo'lishi kerak. SHu munosabat bilan yoshlarni valeologik tarbiya qilish mazmuni yoshlarni har tomonlama komil inson qilib tarbiyalashga yordam beruvchi, o'zaro bog'liq aniq vazifalarni bajarishga yo'naltirilgan bo'lishi lozim. **Yuklamalar tartib qoidalari:**

- 1-bosqich berilgan ish bajarilishini ta'minlaydigan funktsional sistemadagi turli komponentlar faoliyatini kuchatsishi bilan bog'liq bo'ladi.
- 2 - boskich funktsional sistema faoliyati turgun ushlanishdan iborat bo'ladi.
- 3 - boskich ishni bajarish uchun yuzaga kelgan talab va uning qondirilishi o'rtasidagi muvozanat bo'zilishi bilan ta'riflanadi. Bu xolat harakatning ichki

organlar va boshqa organlarning faoliyatini boshqarishini ta'minlaydigan markazalarning charchashi natijasida yuzaga keladi.

Tal'im tarbiya jarayonining sog'lomlashtiruvchi yo'nalashi-bu quyidagilardan iborat yoshlar salomatligi sohasida vujudga kelgan ahvolni tahlil qilib, bu muammo zudlik bilan echilishi lozim bo'lgan masala ekanligini anglash mumkin. O'sib kelayotgan avlodni sog'-lomlashtirish sohasida tub o'zgarishlarni amalga oshirmay turib ma'naviy, ahloqiy va jismoniy rivojlanish masalalarini hal etib bo'lmaydi. Shuning uchun o'sib kelayotgan avlodni sog'lomlashtirish kontseptsiyasi yoshlarni o'z salomatligiga munosabatini tubdan o'zgartirish, harakat faolligiga bo'lgan ehtiyojni shakllantirish va sog'lom dam olishni tashkil etishga qaratilgan bo'lishi lozim.

Ishlab chiqilgan ilmiy-pedagogik kontseptsiya yoshlarni sog'lomlashtirish n., insonning shaxsiy ehtiyojlarini qondiradigan sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va sog'lom hayot tarzi shakllari, usul va uslublari bo'yicha aniq masalalarni hal etishga mo'ljallangan.

2. Yil, hafta, kun davomidagi aqliy ishchanlik qobiliati ,aqliy ishchanlik paytida charchashi

Insonning aqliy mehnatdan charchashi dastavval o'quv og'irlikka bog'liq. Bola qancha yosh bo'lsa, u shuncha tez charchaydi. Boshlang'ich sinflarda o'tiladigan matematika, rus tili va chet tili darslari inson ayniqsa tez charchatadi. Insonning aqliy mehnat qilish qobiliyati va bu mehnat paytida charchash-charchamasligi o'qish sharoitlariga bog'liq. Ayniqsa, bu o'rinda dars jadvalining mohiyati katta. Bu esa yil,hafta,kun davomidagi aqliy ishchanlik qobiliyatini qahday bo'lishiga ta'sir qiladi. Bir kunlik aqliy ishchanlik qobiyati har-bir insonda xar-xil boladi. Aqliy ishchanlik qobiliyati kunning birinchi yarmida juda aktiv bo'ladi. Kunlar yig'indisi natijasida haftalik ish qobiliyati kelib chiqadi. Dars jadvali shunday tuzilishi kerakki, bunda insonning yoshiga qarab dars soatlari, tanaffus, katta tannaffus vaqtlari belgilanishi kerak. Darslar boshlangandan keyin birinchi va ikkinchi soatlar davomida o'quvchilarning ish qobiliyati ancha yuqori bo'ladi. Kichik maktab yoshidagi insonning dars paytida tez charchashga sabab partada uzoq o'tirishi, bunda ayrim gruppada muskullarning davomli statik ish bajarishi dinamik ish bajarishiga nisbatan charchashni yuzaga keltiradi. Bolalarda aqliy mehnatdan charchash-diqqat e'tiborning pasayishi, bezovtalanish hamda uyqu bosish bilan xarakterlanadi. Maktab yoshgacha bo'lgan insonning tez charchab qolmasligini ta'minlash uchun mashg'ulotlar davomiyligi 15-20 daqiqadan oshmasligi kerak, 1 va 2 sinflarda esa 35 minut, 3-sinfdan boshlab 45 minut. Dars oralarida, kuni uzaytirilgan sinflarda dars tayyorlashdan oldin ochiq xavoda jismoniy mashq bajarish, sport o'yinlari bilan shug'ullanish maqsadga muvofiqdir. Fizkultura darslari bolalarda aqliy mehnatdan charchash alomatlari boshlanganida, ya'ni 3-4-darslarga qo'yilishi kerak. Insonning jismoniy ishdan charchashi ularning jismoniy holatiga, ishni tashkil qilish gigienasiga, yoshiga va boshqa faktorlarga bog'liq. Bundan tashqari barcha ish qurollari hamda asbob va uskunalarning katta-kichikligi insonning yoshiga yarasha bo'lishi kerak turishdir. Tez charchamaslikni ta'minlashda yana bir muhim narsa turli xil jismoniy ishlarni tez-tez almashtirib.

Bir kecha-kunduz davomida ish qobiliyatining o'zgarishi. Odamda fiziologik funktsiyalarning kecha-kundo'z davomida tebranishini o'zgartirish ancha qiyin bo'ladi. Fiziologik sistemalar ishining kecha-kunduz davomida o'zgarishini aniqlash sport faoliyatida ayniksa muhim ahamiyatga ega. Chunki hozirgi paytda sportchilar juda katta hajmdagi va yuqori tezlikdagi ishlar bilan kuniga 2-3 marta mashq qiladi. Buning uchun organizm ish faoliyatining yuqori darajada bulishi muddatlarini aniqlash va mashq vaqtlarini shu muddatlar bilan belgilash zarur bo'ladi. Ko'pchilik musobaqa kalendarida hozirgi ish dasturining eng shiddatli qismi ertalabki soatlarga 10-11 va kechki 17-19 soatlarga muljallanadi. Bioritmologiya bo'yicha bir qancha mo'taxasislar fikriga ko'ra kecha-kunduzning Ayni shu davrlari shaxsiy birinchiligini olish uchun eng qo'lay hisoblanadi. Mashq qilish okibatida fiziologik funktsiyalar ritmning kayta ko'rilishi va ish qobiliyatining o'zgarishi yuzaga kelishini mahsus tekshirishlar aniqlangan. Yuqori harakat aktivligi vegetativ funktsiyalarning davriyligini ancha o'zgartirish bilan ularning soat 20 gacha pasaymasliga, ya'ni kecha-kunduzlik tsiklining aktiv davri uzayishini yuzaga keltiradi. Bir kecha-kunduzdagi boshlanish va tugash soatlarining o'zgarishi fiziologik jarayonlarning davom eitishga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. 2-3 soat fark kiladigan mintakalarni bosib utishdayok, odam organizmida funktsional xolatning o'zgarishi kuzatiladi. 4-5 ayniksa, 7-8 soat fark kiladigan vaqt mintakalariga tez utishida funktsiyalarning kecha-kundo'zdagi ritmi ancha ko'p bo'ziladi. Jismoniy ish qobiliyatining kecha-kundo'z davomidagi ritmi musobaqa va shiddatli mashq qilish mashgulotlari ta'sirida kuchli o'zgaradi. Odamda kundo'zgi soatlarda ih qobiliyatining yuqori, tundagi soatlarda esa past bo'ladi. ko'pchilik kishilar kecha-kundo'z davomida 2 marta ish qobiliyatiga ega bo'ladilar. Birinchi davrda ertalab soat 8-12 gacha, ikkinchi soat 17-19 lar oasida bo'ladi. bu vaqtlarda odam eng kuchli bo'lib, organlarning sezuvchilanligi ortadi. Ertalabki soatlarda odam eshitadi, yaxshi ko'radi bu funktsiyalar soat 2-5 va 13-15 larda juda yomonlashadi. Birok turli kunlarda ish qobiliyatini kecha-kundo'zning har bir vaqtida o'zgarishi mumkin, bu kishining o'zini-o'zi ishontirish yoki o'zganing so'zini ishonishi orqali sodir bo'ladi.

Vaqt mintakasi o'zgarishi bilan organizmda ro'y beradigan o'zgarishlar kishilar shaxsiy xususiyatlariga, uning xayot tarzidagi dinamik stereotipga ham bog'liq bo'ladi. shuning uchun ham turli shaxslarda xukukiy fiziologik funktsiyalarning o'zgarishi har xil darajada bo'ladi. **Yoshga doir ruhiy va funksional hususiatlar.** Rivojlanish tufayli butun bir yoshga doir organizmning ruhiy funktsiyatlari va xulq-atvori mukammallashadi. O'sish va rivojlanish bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ular tufayli organizmdagi barcha son ko'rsatkichlar ma'lum vaqt o'tishi bilan sifat ko'rsatkichlariga aylanadi.

Bola organizmining o'sishi fiziologik jarayon bo'lib, bu vaqt oziq moddalarni iste'mol qilish ularni sarflashdan ustun bo'ladi. O'sish jarayoni bola organizmining bo'yiga va vazniga oshishi bilan xarakterlanadi. O'sish belgilari qilib massa, bo'y barcha organizmlarning uzunligi va boshqalar olinadi. Bunga suyaklarning o'sishi va yo'g'onlashuvi ham kiradi. Bir organizmdagi turli organ va tizimlarining o'sish tezligi ham turlicha bo'ladi. O'sish emadigan bolalarda eng kuchli bo'lib,

tug'ilgandan keyin 1-2 oy ichida ayniqsa sezilarli bo'ladi. Bolalarda tana va boshning o'sishi turli xil nisbatda bo'ladi. Endi tug'ilgan bolalarda bu nisbat 1:4 ni tashkil qilsa, katta odamlarda 1:8 ni tashkil qiladi. 1 yoshlik bola bosh miyasining vazni katta odam bosh miyasi vaznining $\frac{2}{3}$ qismini tashkil qiladi. Miya vazni tana vazniga nisbatan tezroq ko'payadi. **Inson ruhiy faoliyati va funksional hususiatlari individual jihatlari** butun faoliyatining borishida katta ahamiyat kasb etadi. Ular harakat ko'nikmalarining shakllanish va barqarorlashishi tezligiga, ularning rivojlanishi va, kerak bulganda, qayta ishlab chiqish, o'zgartirishga katta ta'sir ko'rsatadilar. Sportchining mashg'ulotlarda va musobaqalardagi ruhiy holati va o'zini tutishi ham individual xususiyatlarga bog'liq. Hayotda, ishda, atrofdagilar bilan munosabatda ikki asosiy asab jarayoni - qo'zg'alish va tormozlanishning balanslashuvi ro'y beradi. Bu balansning buzilishi dinamik stereotipning shakllanishida qiyinchiliklar tug'diradi. Asab markazlarida ishlayotgan mushaklar, organlardan kelayotgan ta'sirlarni mustahkamlash, harakat ko'nikmasi dinamik stereotipini yaratish uchun asab markazlari qo'zg'alishining ma'lum darajasi zarur bo'ladi. Sportchi organizmga ta'sir qiluvchi o'ta kuchli omillar (uzoq davom etgan maksimal yuklamalar, yuqori tempda ritmik ishlash) dan so'ng shug'ullanishlarning samarasi kuchli tormozlanish natijasida tushib ketadi. Aynan shu davrda yuklamalarni kamaytirish kerak, aks holda oliy asab faoliyatida portlash ro'y beradi va sportchini uzoq vaqt izdan chiqarishi mumkin. Mashhur psixolog P.A.Rudik (1973) tadqiqotlar natijasida shaxsning psixologik xususiyatlari jismoniy mashqlar ta'siri ostida muayyan, barqaror o'zgarishi mumkin, degan fikrga kelgan. Odatda sport shaxsning shakllanishi va rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, deb hisoblash qabul qilingan. Sport musobaqalari tirishqoqlik, ahloq va iroda sifatleri, mardlikni tarbiya-lashga yordam berishi yuqorida qayd etildi. Ammo bu yo'nalishdagi tadqiqotlar endi boshlanmoqda. Verner va Totkeyd Vest-Poyntedagi harbiy akademiya kur-santlarining shaxsiy xususiyatlariga muntazam sport mashg'ulotlari va musobaqalarining ta'sirini aniqlamoqchi bo'ldilar. Buning uchun o'rta maktabning harbiy akademiya o'qishga kirmoqchi bo'lgan, sportchi va sportchi bo'lmagan bitiruvchilari kuzatildi. Ushbu tadqiqot natijalariga ko'ra shaxs o'smirlik davrida shakllanib bo'ladi va sport bilan shug'ullanish aytarli o'zgarish-larga olib kelmaydi, degan taxminga kelindi. 1968 yilda Vashingtonda o'tkazilgan sport psixologiyasi bo'yicha Ikkinchi xalqaro kongressda professor Ikegami uzoq va muntazam sport mashg'ulotlarining shaxsning o'zgarishga ta'sirini o'rganishga bag'ishlangan fundamental tadqiqotlar natijasini taqdim etdi. Bu ma'lumotlarning statistik tahlili shuni ko'rsa-tadiki, sport staji oshaverishi bilan kuzatilgan shaxslar faol-roq, tajovuzkorroq, beg'amroq bo'lavergan, depressiya va frestatsiya kamroq ishtiyoq his etganlar, boshqalar bilan munosabatda etakchi bo'lishga kamroq intilganlar. Uning fikriga ko'ra, sport mashg'ulotlari ruhiy barqarorlikning umumiy o'zgarishiga ta'sir etmagan. Salomatlikka ta'sir korsatadigan turli hil yuklamalari. Yuklamalar miqdori ayrim mashgulotlarda ham, haftalik, oylik va yillik jami mashgulotar manosida ham ortib bormoqda. Yaqindagina faqat etakchi sportchilar ishlatib kelgan yillik yuklama hajmi endilikda o'rta malakali sportchilar uchun me'yor bolib qolmoqda. Yurak ogirligini

(yurak gipertrofiyasi) kattalashuvi bilan bogliq yurakning qisqarish qobiliyati kuchayadi. Tananing yangi imkoniyatlariga nafas olish va qon aylanish tizimi ham moslashadi. Mushaklarning qizgin ishlash paytida nafas olish 15-20 martaga ortadi, nafas olish kuchining osish hisobiga nafas olish harakatli quvvati oshadi, turli ogirlikdagi jismoniy yukka chidamlilik qobiliyati asosi sifatidagi korsatkichlar o'sadi. Moslashish jarayoni nafaqat sportchiga yuksak natijalarga erishishgagina imkon berib qolmasdan, balki ogirlikka chidashning qolipdagi yuklamalar mashgulot ta'siriga ega bolmay qoladi, ulardan mashqlarga chidamlilikni saqlashga imkon beruvchi vosita sifatida foydalanish mumkin.

-mashqulotlar orasida yol qoyilgan uzoq tanaffuslar moslashish yutuqlari darajasini pasaytiradi.

-sportchi tanasini moslashishi yuklama tarkibi va yonalishi bilan bogliq yonalishda roy beradi.

Tez, bir necha soat davomida modda almashuvining ayrim substratlari moslashadi. Kam tezlikda 10 - 14 kun davomida jigar va mushaklarda quvvat zahirasi kopayadi, yurak qon tomir tizimi moslashishga boshlaydi. Sekin 4 - 6 hafta davomida mushak ogirligi osa boshlaydi, tarkibida oqsil miqdori kopayadi. Tashqi omillar etarli darajadagi jadallik va ma'lum hajmda bolgandagina moslashish jarayoni roy beradi. Moslashish jarayoni - yuklama va dam olishni togri tashkil etish natijasidir. Yuklama ta'siri, funktsional va quvvat zahiralari sarflash oqibatida tananing funktsional imkoniyatlari (vaqtinchalik) pasayadi. Kopincha dam olish bosqichida amalga oshiriladigan moslashish jarayonini shakllanishi uchun etakchi qozgatuvchi hisoblanadi. O'z faoliyatini faqatgina boshlayotgan sportchilarda yangi, noodatiy yuklarga moslashish jarayoni etuk mutahassis sportchilarga qaraganda tezroq kechadi. Buni tajribali sportchilarda mashq va musobaqa yuklamalariga moslashish jarayonini yuqori, moslashishning keyingi kuchayish imkoniyatlari doirasi bir muncha qisqarganligi bilan tushuntirish mumkin. Yuklamani oshirishda asta-sekinlik va maksimal yuklamani qollash, garchi ular ortasida qarama-qarshiliklar bolishi mumkin bolsada, bir-birini inkor etmaydi. Maksimal yuklamalardan foydalanish dastlabki tayyorgarlik jarayonida ularning asta-sekin yuqsala borishining natijasi bolmogi kerak. Aks holda maksimal yuklamalar salomatlikni mustahkamlash va sport yutuqlarini ostirish ishiga qarama-qarshi bolib chiqadi. Yuklamaning chegarasi har doim organizmning mazkur taraqqiyot bosqichidagi imkoniyatlariga muvofiq ravishda belgilanishi kerak. Mashgulot natijasida funktsional va moslashuv imkoniyatlarining osha borishiga qarab yuklamaning maksimumi asta-sekin ortib boradi: oldingi bosqichda maksimal bolgan korsatkich undan keyingi bosqichda oddiy yuklama bolib qoladi. Mashgulot yuklamalarining ortib borishi jarayonida, yuqorida aytib otilganidek, ularning hajmi va intensivligi ozgaradi. Lekin ularning ohsa borishi barcha bosqichlarda birdek parallel ravishda bolmaydi. Ma'lum bosqichlarda hajm koproq yuksalsa, boshqalarida intensivlik ortadi. Bu nisbatan uncha katta bolmagan mashgulot jarayonlari uchun ham, kop yillik sport faoliyat uchun ham xarakterlidir. Biroq sportchi butun umri davomida yuklamani cheksiz orttirib bora olmaydi. Sportchining asosiy faoliyati yaratuvchi mehnat shu mehnat bilan sport mashguloti

muvoqirlashmogi kerak. Yosh otishi bilan organizm funksional imkoniyatlarining tabiiy suratda pasayib borishini ham hisobga olmoq kerak. Bularning hammasi mashg'ulot yuklamalarini ma'lum qolipga solib qoyadi. Lekin amalda ana shu qolip doirasidagi barcha imkoniyatlarni tola ishlatib bolgan bironta ham sportchi topilmasa kerak. Aslida eng avval yuklamalarning umumiy hajmi chegarasiga etishi kerak, chunki u eng kop vaqt sarflash bilan bogliq. Intensivlik esa (juda bolmaganda ayrim korsatkichlari boyicha) yosh ulgayishi natijasida cheklovchi faktorlar paydo bolguncha osib boraveradi. Bunday faktorlar paydo bolgandan keyin yuklamalarni faqat mashg'ulot bosqichlari chegarasidagina orttira borish mumkin. Sport mashg'ulotining kozdan kechirib chiqilgan qonuniyatlari bemalollik va individuallashtirish printsiplariga alohida ahamiyat berish kerakligini taqozo etadi. Organizm funksional imkoniyatlariga nihoyat darajada yuksak talablar qoyilishi munosabati bilan yosh taraqqiyotining dastlabki bosqichlarida, shuningdek, salomatligi bir muncha zaif bolgan shahslar uchun yohud etarli darajada tayyorgarlik kormagan kishilar uchun sport mashg'uloti jismoniy tarbiyaning yaroqli formasi hisoblanmaydi. Binobarin, bemalollik muammosi sportga tadbiiq etilganda, jismoniy tarbiyaning boshqa vositalaridan foydalanilgandagiga qaraganda koproq qat'iy cheklashlar shart ekanini hisobga olgan holda hal qilinishi zarur. Shuningdek, sport mashg'ulotlariga kirishishdan avval dastlabki umumiy jismoniy tayyorgarlik va chuqur vrachpedagog nazoratidan otish asosiy shart ekanligi oz-ozidan korinib turibdi. Tibbiy pedagog nazoratining ahamiyati sport yutuqlarining osishi bilan birga yuksala boradi. Sportchi oz imkoniyatlarining absolyut maksimumiga qanchalik yaqinlashsa, mashg'ulot effektiga chuqur baho berishning va shu asosda bundan keyingi taraqqiyot vosita va metodlarini tanlashda qat'iy individuallashtirishning roli shunchalik katta boladi. Murabbiy, olim, vrach, va sportchining doimiy hamkorligi hozirgi kunda ilgor sport amaliyotining tipik hodisasiga aylanib qolayotgani bejiz emas. Yuklamalarning tartib qoidasi. Asta-sekin yuklamani oshirish uchun:

- yillik ish hajmini 10-200 dan 1300-1500 soatga kopaytirish kerak:
- mikrotsikllar ichida mashg'ulotlar 2-9 tadan 15-20 va undan kopga kopaytirish:
- mashg'ulotlarni bir kun ichida 1 dan 3-4 martaga kopaytirish:
- katta yuklamali mashg'ulotlarni xafta mikrotsikli ichida 5-7 taga oshirish:
- tanlangan yonalishda mashg'ulotlar sonini kopaytirish sportchi organizmini funksional imkoniyatlarini jalb qiladi:
- «qattiq» rejimda umumiy hajmni oshishi mahsus chidamlilikni oshishiga yordam beradi. Maksimal yuklamadan foydalanish faqat sistemalilik printsipigina qat'iy amal qilingan sharoitdagina mumkin, faqat mashg'ulotlar davomiyligining chuqur oylangan tizimnigina, mashg'ulot jarayonining uzluksizligi hamda yuklama bilan dam olishning ratsional suratda almashlab turilishigina bunday yuklamalarning ijobiy samara berishini taminlashi mumkin.

3 Mavzu:	Valeologik yo'nalishlar: pedagogik, ekologik va ijtimoiy valeologiya
----------	---

3.1. Ma'ruza mashg'ulotining o'qitish texnologiyasi

Vaqt – 2 soat	Talabalar soni: 25-30 nafar
O'quv mashg'ulotining shakli	Kirish, ma'ruza
Ma'ruza mashg'ulotining rejasi	1.O'qitish sharoitlariga nisbatan gigeik talablar. 2.Organizm va muhit .O'zbekiston aholisini salomatlik holati 3.Muhithihg ijtimoiy omillari.
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Valeologik yo'nalishlar: pedagogik, ekologik va ijtimoiy valeologiya to'g'risdagi bilimlarni xamda to'liq tasavvurlarni shakllantirish.	
<p>Pedagogik vazifalar:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pedogogik,ekologik va ijtimoiy valeologiyaga ta'rifi - xaqida ma'lumot berish - -Salomatlikka ta'sir qiluvchi turli hil yuklamalar, ya'ni jismoniy tarbiya va salomatlikni tushuntirish - -Aqliy ishchanlik qobiliati va o'qitish sharoitlariga nisbatan gigeik talablar maqsadi va vazifalari xaqida ma'lumot - - Organizm va muhit xaqida ma'lumot - -O'zbekiston aholisini salomatlik holati xaqida ma'lumot 	<p>O'quv faoliyatining natijalari:</p> <p>Talaba:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pedogogik,ekologik va ijtimoiy valeologiyaga ta'rifi xaqida ma'lumotga ega bo'ladilar -Salomatlikka ta'sir qiluvchi turli hil yuklamalar, ya'ni jismoniy tarbiya va salomatlikka misol keltiradilar - Aqliy ishchanlik qobiliati va o'qitish sharoitlariga nisbatan gigeik talablarning maqsadi va vazifalarini yozib oladilar. - Organizm va muhit xaqida ma'lumotga ega bo'ladilar - O'zbekiston aholisini salomatlik holatini yozib oladilar

O`qitish uslubi va texnikasi	ma`ruza, bayon qilish, "Vizual maruza" texnikasi
O`qitish vositalari	Ma`ruzalar matni, proektor, tarqatma materiallar.
O`qitish shakli	Jamoa, guruh va juftlikda ishlash.
O`qitish shart-sharoiti	Proektor, kompyuter bilan jihozlangan auditoriya

3.2. Ma`ruza mashg`ulotining texnologik kartasi (2-mashg`ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O`qituvchi talaba	
1 bosqich. Kirish (10 min.)	1.1. Mavzu, uning maqsadi, o`quv mashg`ulotidan kutilayotgan natijalar ma`lum qilinadi	1.1. Eshitadi, yozib oladi.
2 bosqich. Asosiy (60 min.)	<p>2.1. Talabalar e`tiborini jalb etish va bilim darajalarini aniqlash uchun tezkor savol-javob o`tkazadi.</p> <p>- Pedagogik, ekologik va ijtimoiy valeologiyagaga nimalar kiradi?</p> <p>- Salomatlikka ta`sir qiluvchi turli hil yuklamalar, ya`ni jismoniy tarbiya va salomatlikka nimalar kiradi?</p> <p>2.2. O`qituvchi materiallardan foydalangan holda ma`ruzani bayon etishda davom etadi.</p> <p>- Aqliy ishchanlik qobiliyat so`zini ma`nosini bilasizmi?</p> <p>2.3. Valeologik yo`nalishlarining tuzilishi to`g`risidagi taqdimotni namoyish qilish.</p> <p>a) O`zbekiston aholisini salomatlik holatiga e`tibor berish kerak bo`lgan omillar xaqida?</p> <p>b) Jismoniy tarbiya qaysi organlar faoliyatiga qanday ta`sir qiladi? kabi muammoli savollar orqali Organizm va muhitni tushuntirib bering?</p> <p>2.4. Talabalarga mavzuning asosiy tushunchalariga e`tibor qilishni va</p>	<p>2.1. Eshitadi. Navbat bilan bir-birini takrorlamay atamalarni aytadi. O`ylaydi, javob beradi. Javob beradi va to`g`ri javobni eshitadi.</p> <p>2.2. Sxema va jadvallar mazmunini muhokama qiladi. Savollar berib, asosiy joylarini yozib oladi.</p> <p>2.3. Eslab qoladi, yozadi. Har bir savolga javob berishga harakat qiladi. Ta`rifni yozib oladi, misollar keltiradi.</p>

	yozib olishlarini ta'kidlaydi.	
3 bosqich. YAkuniy (10 min.)	3.1. Mavzuga yakun yasaydi va talabalar e'tiborini asosiy masalalarga qaratadi. Faol ishtirok etgan talabalarni rag'batlantiradi. Mustaqil ish uchun vazifa: Dorisiz sog'lomlashtirish vazifa qilib beradi.	3.1. Eshitadi, aniqlashtiradi. 3.2. Topshiriqni yozib oladi.

**Valeologik yo'nalishlar: pedagogik, ekologik va ijtimoiy valeologiya.
Salomatlikka tasir qiluvchi yuklamalar.**

REJA:

1. O'qitish sharoitlariga nisbatan gigeik talablar.
2. Organizm va muhit .O'zbekiston aholisini salomatlik holati.
3. Muhitning ijtimoiy omillari.

O'qitish sharoitlariga nisbatan gigenik talablar. O'qitish sharoitlariga nisbatan yoritilishi isitilishi va shamollatilishini gigenik baholash.

O'qitish xonalar gigena talablariga to'la javob beradigan bo'lishi shart. Sinf xonalarining satxi 50-60 m² bo'ladi. Minimal satx xar bir o'quvchiga xonada 1,25m² bo'lishi zarur. Sinf xonalari to'la yorug'lik bilan ta'minlanishi kerak. Sinf xonalarining kengligi 3-4 bo'lishi kerak. Bunda uning kengligi kamida 6 m uzunligi 9 m bo'ladi. O'quv binolarining balandligi me'yor bo'yicha 3 m bo'lishi kerak. Bunda xar bir o'quvchiga 3,75 m³ xavo xajmi to'g'ri keladi. O'quv xonalari (ona tili, chet tili, tarix, matematika) ning maydoni 50-66 m² dan iborat. Kimyo, fizika, biologiya laboratoriya xonalarining umumiy maydoni 66-70m² ni tashkil qiladi. Sport zalida xavo almashishi yaxshi yo'lga ko'yilishi kerak. Har bir o'quvchiga 4m² dan joy to'g'ri keladi. Sport zali to'la yoritilishi kerak. Derazalarining qarama-qarshi tomondan 2 tomonlama o'rnatilishi to'la yorug'likni ta'minlaydi. Organizmning issiqlik ishlab chiqarish va issiqlik yo'qotish xususiyatlari turli ko'rinishdagi faoliyat davomida turlicha darajada bo'ladi. O'qish, yozish o'yinlarga kam energiya sarflanadi. Ustaxonalarda, sport va jismoniy tarbiya darslari shuningdek xarakatli o'yinlar vaqtida issiqlik ishlab chiqarish va uni yo'qotish ancha ortadi. SHundan kelib chiqqan xolda xonalar uchun belgilangan iqlim sharoitlarga bog'lik bo'lgan xona xaroratining iqlim optimal miqdori bu xonaning qaysi maqsadlarga xizmat qilishni e'tiborga olgan xolda belgilangan. 4. Sinf xonalari, kabinetlar, labotoriyalar xarorati 17⁰ C, o'quv ustaxonalari 16⁰C sport zali 15⁰C bo'lishi kerak. Qishda esa devorlar oldidagi xarorat 30-35⁰C pol va shipda 20-25⁰C dan ortmasligi kerak. Xonalardagi ultrabinafsha nurlarning miqdori keng aeparatsiya vaqtida ortadi shu boisdan bolalar muassasalaridagi barcha xonalarda oshxona va bufetlarda vektilyatsiya

sistemasining qaysi turidan foydalanishdan kat'iy nazar derazalarda framuga va darchalar bo'lishi kerak. Xonalarning orientatsiyasi ularning yorug'lik darajalariga katta ta'sir ko'rsatadi. Uzoqdan ko'ra olmaslikning sababi ko'pincha yorug'likning etishmasligidir. Tabiiy yorug'lik etarli bir maromda bo'lishi, ortiqcha yorug'lik bo'lmasligi kerak. Xonalardagi yorug'likni to'la to'kis baxolay oladigan ko'rsatkich tabiiy yorug'lik ko'rsatkichidir. u xonalarda 1,5-2 % bo'lishi kerak. Maktab xonalarida sun'iy yorug'lik me'yorlari kuyidagicha, sinf xonalari o'quv kabinetlari, laboratoriyalar, ustaxonalar 300-200 luks. Chizmachilik rasm xonalari 500-300 luks, bichish tikish xonasi 400-300lk. Sport zali, majlislar zali 200-150 lk. dam olish joylari 150-100 lk. Binolardagi xavo almashinuvi tabiiy yo'l bilan va sun'iy ventilyatsiya yo'li bilan amalga oshiriladi. Xavoning tabiiy yo'l bilan almashinuvi deraza va eshik orqali amalga oshiriladi. Sinf xonalarini o'quvchilar borida tashqari xavo xarorati +50 C gacha bo'lgan vaqtda shamollatish mumkin. Xozirgi vaqtda o'quv xonalarining xavosi sun'iy vintelyatsiya orqali almashtiriladi. O'quv xonalarining ventilyatsiyasi xar bir o'quvchini 16 m³ xavo bilan ta'minlashi zarur. SO² ning xonadagi konsentratsiyasi 0,1 % dan oshmasligi kerak.

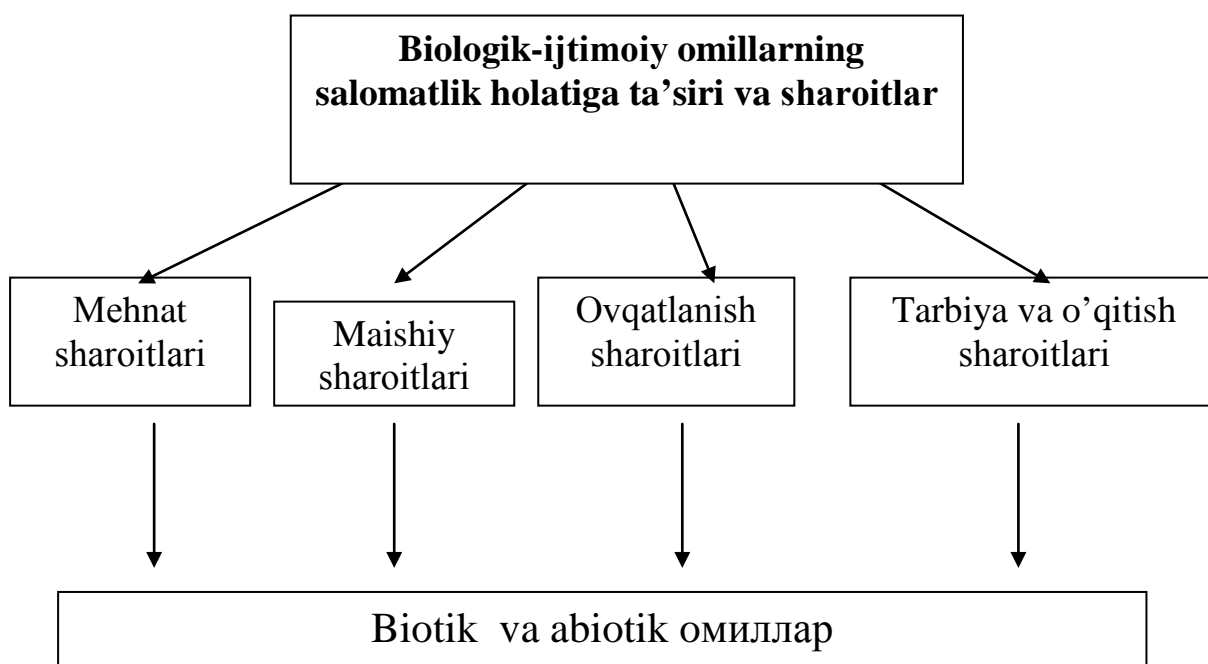
Organizm va muhit. Biologik ijtimoiy omillarning salomatlik holatiga ta'siri.

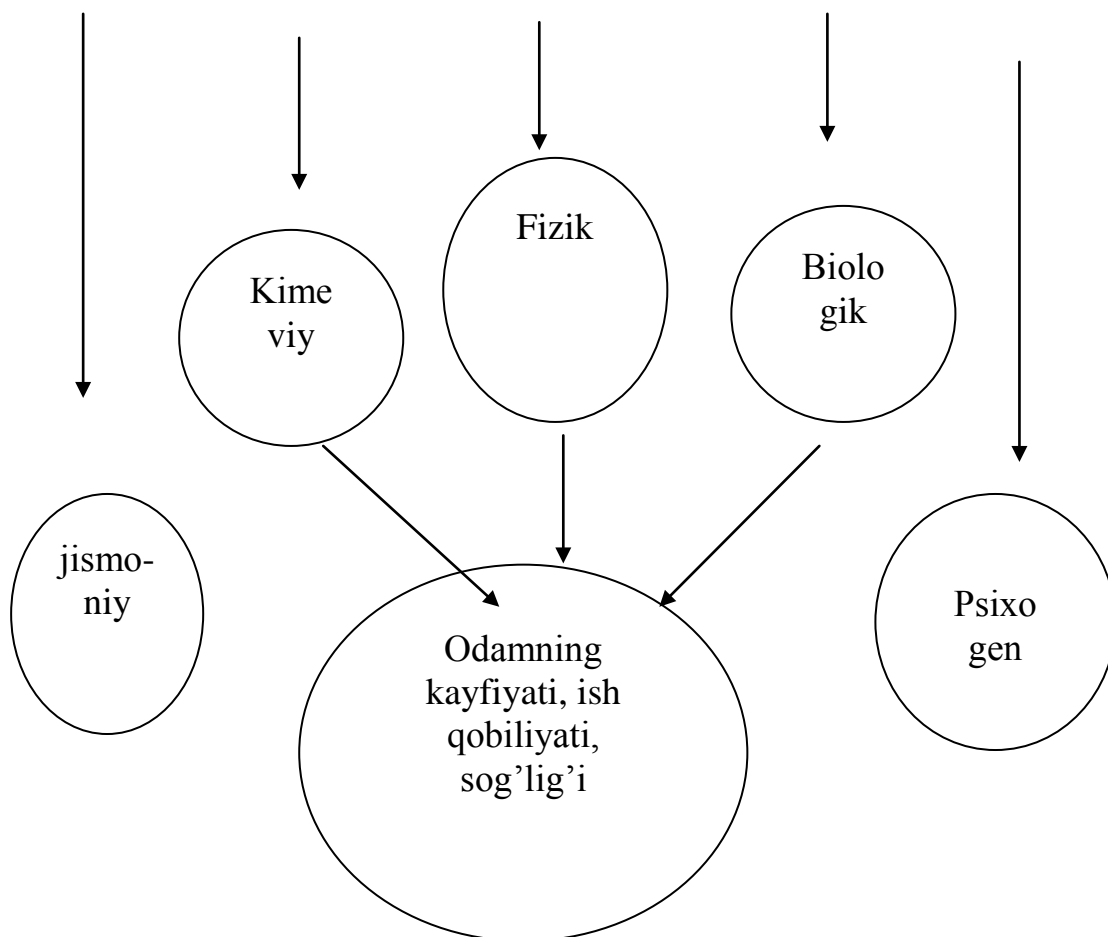
Biotik va abiotik omillar. Bioritmlar haqida tuishuncha .Iqlimiy omillarning ta'siri. Atrof muhit muhofozasi .Tabiatni asrab avaylash ,uni muhofaza qilishga doir hulq atvorni shakllantirish. Tuproq, suv va havo gigienasi. Inson eqologiasi va ko'nikmasi. Eqologik valeologiya muommolari. Inson eqologiasi va kasalliklar O'zbekiston aholisini salomatlik holati.

Organizm va muhit. .Biologik ijtimoiy omillarning salomatlik holatiga ta'siri. Biotik va abiotik omillar. Organizmlar tashqi muhit sharoitiga moslashadi.

Xar xil organizmlar ma'lum tashqi muhit sharoitiga ko'nikma hosil qilgan, shuning uchun faqat ma'lum sharoitda yashashi va rivojlanishi mumkin.

Tashqi muhitning odam organizmiga ta'siri R.D. Gabovich tavsiya qilgan 3-rasmda keltirilgan.





Organizm butun rivojlanish protsessida — urug'langan tuxum xujayradan to voyaga etgunga kadar to'xtovsiz genotipning nazorati ostida va tashqi sharoit ta'sirida bo'ladi. Xo'sh, odam o'ziga nimani meros qilib oladi? Odam o'zining butun "biofondini" meros qilib oladi, ya'ni butun organizmini ko'z, sochini rangini, organlar shaklini, nerv sistemasini, sezgi organlarni va boshqalarni meros qilib oladi, biroq, bola tug'ilganidan boshlab ijtimoiy muhit sharoitlarida o'sib, rivojlanib boradi. Hayot jarayonida bola organizmi tashqi muhitning beto'xtov almashinib turadigan juda ko'p omillari ta'siriga duch keladi, biotik va abiotik omillar kasallik paydo qilmaydi, chunki organizm asab va gumoral boshqarish vositasida tashqi muhitga doimo moslashib boradi, organizm bilan tashqi muhit o'rtasida doimiy muvozanat saqlanib, bu holat yashash va sog'liqning zarur sharti hisoblanadi. **Biotik omillarga**-tashqi muhitning o'zgaruvchan jonli tabiyat sharoitlari kiradi. **Abiotik omillarga**-jonsiz tabiyatning ta'sirlari kiradi. Tirik organizm ma'lum bir joyda yashar ekan, unga o'sha joyning harorati, namligi, havo bosimi, yorug'ligi, radiatsiyasi, havosi va boshqa omillar ta'sir qilib turadi; har bir organizm uzoq yillardan beri ma'lum bir joyda yashab kelganligi tufayli u o'sha joyga moslashadi. Mashhur fiziolog olim I.M. Sechenov bu borada shunday degan edi: "Biron tirik organizm tashqi muhitsu yashay olmaydi".

Tashqi muhit omillari organizmga sezgi organlar (teri, eshitish, ko'rish, hid bilish, ta'm bilish) orqali ta'sir etib, markaziy nerv sistemasida bu ta'sirlar analiz va sintez

qilinadi. Undan keyin ta'sir barcha to'qima va organlarga berilib, ulardagi fiziologik jarayonlar muayyan sharoitga moslashadi.

Odamning bioritmlari haqida tushuncha. Kayta-kayta tekshirishlar natijasida, organizmdagi tiriklik jarayonlarining qanday borishi, tashki muhitning turli omillari qatoridan vaqt mintakasining o'zgarishiga ham bog'liqligi aniqlanadi.

Tiriklik jarayonlarining vaqt mintakasi o'zgarishiga bog'liqligi er planetasining o'z uki atrofida va quyosh atrofida aylanishi okibatida kechani kundo'z bilan almashinuvi yil fasllarining ketma-ket turishi ta'sirida kelib chiqadi. Kechani kundo'z bilan davriy almashinishi va fasllar o'zgarishi tirik mavjudotlar shu jumladan odamzod harakati aktivligining, vegetativ funktsiyalarning moddalar va energiya almashinuvi, ichki a'zolar ishi o'zgarishi kuzatiladi. Kecha-kundo'z davomida fiziologik funktsiyalar o'zgarishini birgina tana haroratining kecha – kundo'z davomidagi KURSatkichlaridan bilish mumkin. Ko'p sonli tatkikotchilar, fiziologik funktsiyalarining kechasidagiga nisbatan kundo'zi bir muncha shiddatli borishini aniqlashganlar. Tunda organizmning energiya sarfi kamayadi, badan harorati 0,5-1S ga kamayadi. Keyingi yillarda olimlar ichki sekrettsiyasi funksiyasi ham kechasi susayishini belgilaganlar. Demak arganizmning xayot faoliyatidagi jarayonlar malum ritm bilan davriy tebranishga ega. Bu ritmlarni biologik ritmlar deb yuritiladi. Biologik ritmlar xayotiy ijarayonlar, ayrim xolatlar yoki xodisalarni vaqt bo'yicha davriy takrorlanishidir. Biologik ritmlar yuzaga keltiradigan sababga ko'ra, ular ekzogen bioritmlar va endogin bioritmlarga ajraladi. Ekzogen urab to'rgan omillarni masalan, yoruglikni muxit haroratining o'zgarishi bilan yuzaga keladi. Endogen bioritmlar esa atrof-muxit omillarining o'zgarishi bo'lmaganda ham saklanib ular genetik omil bilan bog'liq bo'ladi. Egzogen bioritmlar tashki muxitning optimol sharoitlarida o'tadi va keyin diapazon, bir soniyada ming martadan bir yilda bir martagacha tebranish imqoniyatiga egadirlar. Endogen bioritmlarga yurak urishi qon bosimining o'zgarishi, akliy aktivlik, uyku kattikligining Endogen ritmlarining sodir bulishi tula aniqlangan va ularni biologik soatlar deb atash kabul kilingan. Hozir tabiatdagi qator ajablanarli xodisalarni organizmning vaqtni sezish qobiliyati deb tushuntirish mumkin. Ular qanday biologik ko'rilma darajasida bulishlariga qarab, xujayra, organ xujayra organilarga bulinadi. Bioritmlar bajariladigan vazifasiga qarab fiziologik ritmlari ayrim sistemalarni ish tsikllari va ekologik bioritmlariga ajratiladi. TSirkad ritmi biologik aktivlikni kecha va kundo'zning optimal vaqtiga keltirish, xayotiy jarayonlarni uygunlashtirish kabi uygun vazifalarni bajaradi.

Iqlimiy omillarning salomatlikka ta'siri.

Yuksak darajada rivojlangan organizmga iqlimiy muhitning noqulay ta'siriga qarshi to'qima va organlarning fiziologik faoliyati doimiy bo'lishini ta'minlovchi maslanishda vujudga kelgan, bunday barqaror ko'rsatkichlarga: tana haroratining doimiyliigi, qon va to'qima suyuqligining osmotik bosimi, ular tarkibidagi kaliy, natriy, kaltsiy, xlor ionlarning va qonda qand miqdorining doimiyliigi kabilar kiradi. Albatta, organizm ichki muhitining doimiyliigi nisbiydir. Tashqi muhitning noqulay ta'siri natijasida bu muhitning doimiyliigi o'zgaradi. Lekin nerv – gumoral sistemaning boshqaruvchanlik vazifasi orqali bu doimiylik yana tiklanadi.

Masalan, yoz oylarida havo harorati juda ko'tarilib ketsa (40 gradusdan yuqori), organizm tanani sovutish choralarini ko'radi. Buning uchun ko'p ter ajratish bilan birga tanadagi issiqlik energiyasi ham tashqariga chiqariladi. Organizmning hujayra va to'qimalarida moddalar almashinuvi sekinlashib energiya hosil bo'lishi kamayadi. Bu bilan organizm qizib ketishdan o'zini saqlaydi. Qish kunlarida esa bu jarayonning teskarisi bo'ladi. Terlash kamayib, to'qimalarda energiya ajratish ham susayadi, organizmda moddalar almashinuvi kuchayib, energiya hosil bo'lishi ko'payadi. Bular natijasida issiq va sovuq sharoitda tana haroratining doimiyliги ta'minlanadi. Biroq tashqi muhitning salbiy omillari kasallik sababchisi ham bo'lishi mumkin. Muhitning kimyoviy omillariga havo, suv, tuproq, oziq-ovqat tarkibidagi kimyoviy moddalar kiradi. Bular odamning me'yordagi hayot faoliyati va sog'lig'i uchun zarurdir. Biroq ular kasallik sababchisi ham bo'lishi mumkin.

Havo harorati, namligi atmosfera bosimi, quyosh radiatsiyasi, shovqin, tebranish, elektromagnit, issiqlik, gravitatsion omillar, fizik omillar hisoblanadi. Biologik omillarga mikroob, viruslar, gijjalar, zamburug'larni kirgizish mumkin. Ular nafas va ovqat hazm qilish yo'llari yoki teri orqali organizmga kirib yuqumli kasallik chaqiradi. Bola jamiyatda yashaganligi uchun unga ruhiy omillar o'qituvchilar, ota-onalar, o'rtoqlari bilan bo'lgan o'zaro munosabatlari natijasida ta'sir ko'rsatadi. Demak biologik va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'siri natijasida o'ziga xos shaxsiy xususiyatlarga ega bo'lgan organizm shakllanadi. TSirkad ritmlar. Kecha – kundo'z davomida 24 soatga yaqin takrorlanadigan biologik ritmlar tsirkad ritmlar deyiladi. Tsirkad ritmlar amaliy jixatan xayotning hamma xodisalarini masalan, odamda xujayralarning bulinishi, fermentlar aktivligi gormonlar miqdori, MNS ning tonusi, uyku va uygonish, ish qobiliyatining o'zgarishi va xokazolarni o'z ichiga oladi.

Atrof muhit muhifozasi. Tabiatni asrab avaylash ,uni muhofaza qilishga doir hulq atvorni shakllantirish. O'zbekiston respublikasining ayrim shahar va viloyatlarida keyingi yillarda atrof muxitning haddan tashqari ifloslanishi jamoatchilikni bezovta qilmoqda. Sanoat korxonalari va avtotransport vositalaridan chiqqan zaharli moddalar aholi orasida allergiya, nafas olish, oshqozon - ichak, yurak-qon tomir, nerv sistemasining har xil kasalliklari ko'payishiga sabab bulmokda. **Tabiatni asrab avaylash ,uni muhofaza qilishga doir hulq atvorni shakllantirish uchun tushuntirish ishlari olib borilayapdi.** Axolini bunday zaharli moddalar ta'siridan muxofaza kilish uchun korxonalarga tozalash uskunalari, avtomobillarga zaharli gazlarni zararsizlantiruvchi qurilmalar – katalizatorlar o'rnatilishi zarur. SHuningdek, shahar, kishloklarni ko'kalamzorlashtirish, gigiena qoidalariga rioya qilish ham bu borada asosiy tadbir.

Tuproq, Suv va havo gigienasi.

Tuproqning ustki qavati murakkab mineral birikmalar kompleksidan (90-99 %) va organik moddalardan (1-10 %) iborat. Mineral qismi asosan qum, tuproq, oxak, loy va ular tarkibiga kiruvchi kremniy, aluminiy, kaltsiy, magniy tuzlari va boshqalardan, organik qismi o'simliklar qoldig'i va xayvonlar organizmi maxsulotlari chirish natijasida xosil bo'ladigan chirindidan (gumus) iborat.

Tuproqning bu qavati juda ko'p miqdorda mikroblar saqlaydi.

Tuproqning diologik tuzilishiga qarab quyidagicha tafovut qilinadi: qum tuproq (80% dan ortiqrog'i qum), qumloq, tuproq (60 % dan ko'prog'i tuproq), sog' tuproq, sho'rxok (xloridlarga boy), qora tuproq (20 % dan ko'prog'i chirindi), torfli tuproq va boshqalar. Tuproq qattiq zarrachalardan iborat bo'lib, uning oralig'i xavo yoki suv bilan to'lgan ozod bo'shliq xosil qiladi. Diametri 3 mm dan oshiq bo'lsa, tuproq zarrachalariga tosh va shag'al, birdan to 3 mm gacha bo'lganlariga qum va 1 mm dan kam bo'lsa mayda qum, tuproq, chang va loyqa kiradi.

Tuproq zarrachalarining kattaligi muxim gigienik ahamiyatga ega bo'lib, tuproqning xossasini xavo o'tkazish xolatini belgilaydi. Donasi yirik tuproq mayda donali tuproqqa qaraganda ko'p o'tkazadi, shu sababli ularda kislorod aylanishiga qulay sharoit mavjud va organik moddalarning oksidlanishiga, bu esa tuproqning o'z-o'zidan chiqindilardan tozalanishiga yordam beradi. Tuproq xavosida organik moddalarning parchalanishi tufayli kislorod kam, atmosferaga qaraganda karbanat angidrid ko'p bo'ladi. Tuproqning boshqa muxim gigienik ahamiyati uning namni o'ziga tortishi, o'zida suvni ushlab qolish xususiyatidadir. Tuproq doimo xar xil chiqindilar bilan ifloslanadi va agar ular tozalanish qobiliyatiga ega bo'lmaganida edi, unda erda xayot bo'lmas edi. Tuproq organik moddalarni epidemiologik jihatdan juda xavfli noorganik moddalar mineral tuzlar va gazlarga aylantirish mumkin. Bu juda xam murakkab protsess o'z-o'zidan tozalanish deb aytiladi. U shunday yuz baradi: tuproqqa tushgan organik moddalar o'zidagi kasal tug'diradigan mikroblar va gijja tuxumlari bilan qisman filtirlanib, ushlanib qoladi va yutilib ketadi. Bioximiyaviy, mikrobiologik va boshqa protsesslar ta'sirida axlatlar tuproqdan o'tib yoqimsiz hidini, zaharliligini va boshqa xususiyatlarni yo'qotadi, ximiyaviy tarkibi radikal o'zgarishga uchraydi. Chiqindilarning uglevod qismi tuproqda karbonat angidrid va suvgacha oksidlanadi; yog'lar glitserin va kislotalarga parchalanadi, shundan keyin karbanat angidrid va suvgacha oksidlanadi; oksillar aminakislotalarga parchalanadi va undan azot ammiak formasida ajralib chiqadi va keyin oksidlanib va nitrat va nitrit kislotalarga parchalanadi. Organik moddalar bilan ifloslangan tuproq xar xal mikroorganizmlar, g'ijjalarning tuxumi xashoratlar qurti saqlanadigan va rivojlanadigan yaxshi sharoit xisoblanadi, ular orasida infeksiya va gelmintlarni tarqatadigan qo'g'atuvchilar bo'lishi mumkin. Mikroblarning eng ko'p miqdori tuproqning uski qavatida 1-2 sm gacha chuqurlikda bo'ladi, undan chuqurlikda borgan sari ularning miqdori kamayib 4-6 m chuqurlikda umuman bo'lmadi. Axoli yashaydigan joylarda yaxshi qurilgan tosh yo'l va kanalizatsiyalarning yo'qligi sababli xovli va ko'chalardagi tuproqning bakteriya va gijja tuxumlari bilan ifloslanishi ayniqsa quyosh nuridan saqlangan soya joylarda juda ko'p bo'ladi.

Tuproq shuningdek gijjalarning o'sishi va rivojlanishiga manba bo'lib xisoblanadi. Ular unda uzoq muddatda saqlanishi mumkin. Gijja tuproqqa kasallar axlatidan geogelmintlar turiga qarab tuxum xolatiga tushadi va bu erda to lichinka bosqichiga rivojlanadi. Odam organizmiga geogelmintlarning tuxum va lichinkalari tuproq yoki qum bilan ifloslangan sabzavotlarni qo'l bilan eyilganda yuqadi. Geogelmint-ankilostom bilan kishi teri orqali kasallanadi. Tuproqda,

shuningdek parazitlik qilib yashaydigan xashoratlar: pashsha, chivin, so'na va boshqa yuqimli kasalliklarni tashuvchilar yashaydi.

Axoli yashaydigan joylarda ochiq sport inshootlari qurishga maydon tanlashda uning bakteriologik ko'rsatkichiga ahamiyat beriladi. Ba'zan tuproqning yuqori qavatini olib tashlanishi o'rniga yangi tuproq solinadi. U yolg'iz sport texnik talablarni qondirishdan tashqari, sanitariya-epidemiologiya talablarni xam qondirishi kerak. Qishloq sharoitida sport maydonini qurishda xayvonlari saqlangan joydan foydalanish mutloq man etiladi.

Shaharlar va aholi yashaydigan joylarda tuproqning ifloslanishdan ratsional ravishda ahlatlarni va chiqindilarni uzoqlashtirish va zarasizlantirish muxim rol o'ynaydi. Umumiy shaxar kanalizatsiyasi radikal sistema xisoblanib, undan butun xo'jalik najas va yomg'ir suvlari trubalar orqali shahar chetiga tozalash stantsiyasi chiqarib tashlanadi.

Suvning inson xayotidagi o'rni va uning gigienik baxosi.

Suv odam xayotida juda katta va xilma-xil rol o'ynaydi. U avvalo, odam organizmini normal saqlashda juda katta ahamiyatga ega, qisqasini aytganda odamda uning vazniga nisbatan 63 protsenti suv. Suvning katta qismi organizm xujayralari orasida, qolgan qismida esa, to'qimalar orasidagi suyuqliklarda qonda, limfalarda, ovqat xazm qilish shirasida va xar xil bezlar sekretsiyasida joylashgan odam organizmida suv xamma fizik ximik protsesslarda ishtirok etadi, shuning bilan bir qatorda ovqatning qonga so'rilishi, assimiliyatsiya va dissimiliyatsiya protsesslari uchun, erigan va yarim erigan xolda oxirgi maxsulotni chiqarish va issiqlik almashinuvi uchun zarur bo'ladi.

Odamda teri, o'pka buyrak orqali yo'qotilgan suvni to'ldirish va fiziologik funksiyalarning normal o'tishi uchun atrof muxit va xona temperaturasi normal bo'lganda engil jismoniy ish qilinganda sutkasiga 3 l suv etarli bo'ladi, bularning yarmi ovqat moddalari bilan qabul qilinadi. Xavo temperaturasi yuqori bo'lganda va og'ir jismoniy mexnat qilish natijasida suvga bo'lgan odam organizmining extiyoji 6-8 l ga etadi. (bunda odamning terlashi xam xisobga olinadi).

Odamni suv bilan ta'min etmaslik va uni suvsiz qoldirish juda xavfli: organizmida suv va tuzlar muvozanati buziladi, qon quyuqlashadi, maxsulotning qayta almashinuvi to'xtaydi, energiya va modda almashinuviga salbiy ta'sir etadi. Odam suvsiz bir necha kun yashashi mumkin, ovqatsiz suv bo'lgan taqdirda bir oy atrofida yashaydi. Odam organizmining 20 % suv yo'qotishi o'linga olib keladi.

Suv odamning faqat fiziologik yashashida zarur bo'lib qolmasdan, turmush extiyojida, xo'jalikda va ishlab chiqarishda juda zarur. Odam organizmini jismoniy tarbiya bilan chiniqtirishda juda katta ahamiyatga ega: u odamni chiniqtirishda, davo jismoniy tarbiyasida, shaxsiy gigienasida va sport mashg'ulotlarida va xakozo. Suvning katta qismi ovqat tayyorlashga, ko'chalarga sepishga, kir yuvishga va boshqalarga sarf bo'ladi, uning sarflanish darajasi umumiy sanitariya sharoitini xarakterlovchi birdan bir ko'rsatkich xisoblanadi. Odam organizmini suv bilan ta'minlash infeksiyon va boshqa kasalliklar tarqalishining oldini oladigan muxim faktoridir. Suvning foydali tomoni bilan bir qatorda zararli tomoni xam bor, ya'ni sifatsiz suvdan faqat ichish, oziq ovqat tayyorlashgina emas, balki cho'milish xam

suzish xam zaharlidir.Tabiiy suvda ba'zi bir mineral tuzlarning, masalan, yod, fluorning etishmovchiligi va ortiqchaligi kasallikka olib kelishi mumkin.

Daryo va ochiq suv xavzalarining suvlari odam organizmiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, chunki ularga zavod va fabrikalarning yaxshi tozalanmagan suvlari kelib qo'yiladi. Bunday iflos suvlardan ko'pincha organik va noorganik zaxarli birikmalarni uchratish mumkin, bular mazkur suvni ishlatganlarda xronik zaxarlanishlarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Ishlab chiqarishdan quyilayotgan suvlar baliqlarning va atrofdagi o'simliklarning nobud bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin. Bunday suv xavzalarining ko'rinishi, xidi va tami xam odam uchun yoqimsizdir. Suvning bakteriologik ifloslanishiga xo'jaliklarda (xojaxona, oshxona, xammom va kir yuvadigan joylarda), shuningdek quduqlar kovlangan chuqurliklar va xakozalar noto'g'ri qurilganligi sababli iflos suv ulardan er osti suvlariga qo'shilib ketadi. Tabiiy va ayniqsa suzish uchun mo'ljallangan sun'iy ochiq va yopiq basseynlar etarli darajada tozalanmagan va zararsizlantirilmagan bo'lsa, yolg'iz ichak kasalliklarigina emas, balki ko'z, teri va boshqa kasalliklarning xam kelib chiqishiga sabab bo'ladi.Iste'mol qilinadigan suv quyidagi qabul qilingan gigiena normalariga javob berishi kerak:

1) suv axolining barcha extiyojlariga kerak bo'lgan miqdorda olib kelishi kerak.
2) suv tiniq, rangsiz, xidi va ta'mi o'zgarmagan ma'lum tempraturaga ega va bardam qiladigan bo'lishi kerak.

3) aniq va nisbatan doimiy ximyaviy tarkibga ega bo'lishi kerak, kishi sog'lig'iga zarar keltiradigan, ortiqcha tuz bo'lmasligi, zaxarli va radioaktiv zarrachalardan xoli bo'lishi kerak.

4) tarkibida potogen bakteriyalar va gijja tuxumlari, g'umbaklari bo'lmasligi kerak. Vodoprovod suvi nimaga ishlatilishdan kat'iy nazar, yuqorida aytib o'tilgan talablarga javob berishi kerak. Umumiy suv xavzalarining atrofi o'ralib, sanitariya xodimlari tomnidan muxofaza qilinishi kerak. Xavo eng muxim faktor bo'lib usiz inson organizmi o'z xayotiy funksiyalarini nisbatan uzoq vaqt saqlab qololmaydi. Xavo nafas olish uchun juda zarur va issiqlik almashinuvida qatnashadi. SHu bilan bir atmosfera organizma bir qadar ta'sir etish mumkin. Bo'lgan elektrik kuchlar va xar xil radiotsiyalar xarakati maydoni bo'lib xizmat qiladi.Inson kerakli paytda tashqi muhitning organizmga zararli ta'sirini yo'qotuvchi yoki pasaytiruvchi maxsus sog'lomlatrishi choralarini qo'llash orqali har xil atmosfera sharoitlarida yashashga va ishlashga qodirdir. Bunga atmosfera sharoitlarning sanitariya xolatini yaxshilash va organizmning zararli faktorlarga qarshilishigini oshirish, masalan, salqinlatish bilan erishiladi. Qator xollarda xavoning o'zidan shifobahsh, chiniqtiruvchi faktor sifatida foydalaniladi.Xavoning organizmga bevosita ta'siridan tashqari kiyimlar, qurilish metallari, tuproq va boshqalarning gigienik xossalari o'zgartirib bevosita ta'sir etish mumkin.

Xavoning gigienik xarakteristikasi quyidagi ko'rsatkichlar yig'indisidan iborat. A) xavoning fizikaviy xossalari-temperaturasi, namligi, xarakati, atmosfera bosimi, kuyosh radiaktsiyasi, elektrik xolati, mionlantiruvchi radiaktsiya.

B) ximyaviy tarkibi-xavoning doimiy tarkibi va yod gazlar;

v) mexanik aralashmalar – rang tutin, qurum aralashmasi;

G) mikroflora (mikroorganizmlar-bakterial ifloslanish borligi).

Bu faktorlarning har biri o'ziga xos gigienik ahamiyatga ega, lekin ularning organizmga ta'siri birgalikda ta'sir etish bilan ifodalanadi va tashqi muxitning konkret sharoitida ulardan faqat birontasining roli ustun bo'lishi to'g'risida gapirish mumkin.

Ayniqsa 10-12 km balandlikkacha yoyilgan xavo qatlami ahamiyatga ko'proq molikdir, bu qatlam troposfera deb ataladi. Undan baland 60-90 km gacha stratasfera, 800 km gacha ionosfera, undan keyin ekzosfera joylashgan. Er atmosferasining yuqorigi chegarasi 2000-3000 km balandlikda joylashgan.

Inson xayoti va faoliyati troposferada o'tadi, uning eng muxim gigienik ahamiyati ham anashu bilan aniqlanadi. Xozirgi zamonda, inson kosmosga kirib borganligi tufayli, kosmik uchishlarni gigienik ta'minlash katta qiziqish tug'dirdi.

Xavoning gigienasi. Quyosh yerdagi issiqlikning manbai bo'lib xizmat qiladi. Uning istishi, avvalo, erga etib kelib issiqlik energiyasiga aylanuvchi yorug'lik nurlari xisobiga bo'ladi. Atmosfera deyarli faqat issiq, nurlangan tuproqdan isiydi, shuning uchun er bilan tutashib turgan pastki qavat qatlamining temperaturasi yuqori qatlamlar temperaturasidan issiqroq bo'ladi. Erdan uzoqlashishi bilan u taxminan har 100 metrda $0,5^{\circ}$ pasayadi.

Er sharining ayrim joylarida xavo temperaturasi soyada 50° ga etadi yoki minus $50-55^{\circ}$ gacha va xatto minus 88° gacha pasayib ketadi. Eng past temperatura erta saxar paytida bo'ladi. YOki quyosh chiqishiga to'g'ri keladi. Eng yuqori temperatura esa kunning ikkinchi yarmi soat 1-3 larda kuzatiladi.

Xavo temperaturasining issiqlik almashinuviga ta'siri uning muxim gigienik ahamiyati xisoblanadi: yuqori temperatura tanadan issiqlik ajralishini chegaralasa, past temperatura uni kuchaytiradi. Markaziy nerv sistemasi orqali nazorat qilinib turuvchi termoregulator mexanizmlarning etukligi tufayli odam har xil temperatura sharoitlariga ko'nikishi va optimal temperaturalardan sal oshgan issiqlikga xam xiyla vaqt chidashi mumkin. Issiqlik maxsulotlari miqdorining o'zgarishi ximyaviy termoregulyatsiya usuli demakdir. Buning moxiyati shundagi past xavo temperaturasida (15° dan boshlab) issiqlik potentsial energiyasining manbai bo'lo'gan ovqat maxsulotlarining organizmda parchalanishi kuchayadi, yuqori temperaturada (25° dan boshlab) esa kamayadi. Past temperaturada almashinuvning kuchayishi muskullarning beixtiyor qisqarishi xisobiga ham sodir bo'ladi.

Tanadan issiqlik ajralishi fizikaviy termoregulyatsi orqali bajariladi. Teri termoretseptorlarining temperaturaviy qo'zg'alishlarida terining periferik tomirlari kengayib torayib turadi. Past temperaturada ular torayadilar, qon chuqurroq joylashgan to'qimalarga, ichki organlarga o'tadi va ularni sovub qolishdan saqlaydi. Bunda teri temperaturasi pasayadi. Va u bilan tashqi muxit temperaturasi orasidagi farq kamayadi, natijada issiqlik berishi kamayadi. YUqori xavo temperaturasida qon tomirlar kengayadi, pereferiyaga qon kelishi ortadi, teri temperaturasi ko'tariladi va issiqlik berish kuchayadi.

YUqori temperatura sharoitida ko'p vaqt bo'lish tana temperaturasini ko'taradi, pulsni tezlashtiradi, yurak qon tomir sistemasining kompensatorlik qobilyatini susaytiradi, modda almashinishi, ayniqsa, suv-tuz almashinishini o'zgartiradi,

me'da ichak yo'lining funktsional faoliyatini pasaytiradi, boshni og'ritadi, ishtaxani yo'qolishi va boshqalarga sabab bo'ladi. Bunday vaqtda odam tez charchaydi, uning aqliy va jismoniy ish qobiliyati pasayib ketadi. Eksperimentlar ma'lumotlarga qaraganda ish qobiliyati xavo temperaturasi 24° bo'lganda 15 %, 28° da 30 % kamayadi. Tana temperaturasini ko'taruvchi jismoniy mashqlar bajarganda juda tez issiqlash mumkin va o'ziga xos noma'kul sharoitlar (yuqori temperatura, namlik, shamolsiz, sharoitlar) da umumiy issiqlashdan darak beruvchi issiq urishi sodir bo'lishi mumkin. Agar tinch xolatda $20-25^{\circ}$ da issiqlik muvozanati saqlansa, engil jismoniy ish vaqtida buning uchun xavo temperaturasini $10-15^{\circ}$ gacha, og'ir jismoniy ish vaqtida esa $5-10^{\circ}$ gacha pasaytirish talab qilinadi. Issiqlab qolmaslik uchun xavo temperaturasi tana temperaturasidan $5-10^{\circ}$ past bo'lishi kerak. Xavo temperaturasining yuqori bo'lishi diqqatga, aniqlikka, xarakterlar koordinatsiyasiga, raektsiya tezligiga, bir turdagi ishdan ikkinchisiga o'tish qobiliyatiga salbiy ta'sir etadi. Bu esa jismoniy mashqlar va ayrim ishlab chiqarish davridagi ishlarda jaroxatlanishlarga sabab bo'ladi. Issiq iqlim sharoitida organizmning infeksiyon kasalliklarga qarshilik ko'rsatish pasayadi. Fiziologik jixatdan organizm tashqi muxitning yuqori temperaturasiga modda almashinishini pasaytirish yo'li bilan, shuningdek, tarkibida yog' ko'paygan ter ajralishini kuchaytirish orqali xam moslashadi, bu esa terning teri yuzasida ancha teng taqsimlanishiga va bug'lanishiga sabab bo'ladi. Oyoqning sovushi burun va tamoq shilliq pardalarida temperaturaning pasayishiga olib keladi, bu esa organizmning potologik mikroorganizmlarga qarshiligining pasayishi tufayli shamollash, yo'tal, anginaning kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Sovuqning keskin pasayishi ta'sirida periferik nerv, muskul va pay bo'g'in apparati xam sovub ketadi, bu esa revmatizm radikulit, nevrit, lyumbago va boshqa shamollash kasalliklari deb ataluvchi kasalliklarning kelib chiqishiga yoki qaytalishiga olib keladi, uning asosida almashinish protsesslari regulyatsiya balansining buzilishi yotadi. Organizmning xronik sovib yurishi qon va to'qimalarning immunobiolog xossalarni yomonlashtiradi. O'rtacha sovuq temperaturada 10° dan past uzoq vaqt, sistematik ravishda bo'lish tabiiy immunitetni kuchsizlantiradi. Buning oqibatida shamollash va infeksiyon kaslliklarga qarshilik pasayadi. Sport mashg'ulotlari o'tkazilgan ochiq xavodagi temperatura normalarni aniq belgilash mumkin emas, chunki u ko'proq meteriologik faktorlar, sportchilarning kiyimlari va ularning chiniqqanligiga bog'liqdir. Yilning yoz oylarida engil atletika mashg'ulotlari o'tkazish uchun V.A.Voljinskiy bo'yicha namlik normal, shamol tezligi 1,5 m/sek bo'lganda, $18-20^{\circ}$ xavo temperaurasi eng qulay xisoblanadi. CHang'ida yurish uchun optimal temperatura minus $5-15^{\circ}$ dir, tinch, quruq ob-xavo sharoitida esa undan xam pastroq. Qisqa masofaga yuguruvchilarning qishki mashg'ulotlari minus $22-25^{\circ}$ da, marofonchilarning mashg'ulotlari esa, minus 18° gacha oddiy mashg'ulot kostumlarida o'tkazilishi mumkin. **Inson eqologiasi va ko'nikmasi.** Inson eqologiasi juda murakkab bo'lib u ko'nikma hosil qiladi. Ko'nikmaning aktiv va passiv tiplari farkanadi. Aktiv ko'nikma organizm atrof muxit o'zgarishlari tuplamiga, atmosfera bosimi o'zgarishi, yuqori harorat quyosh nuri

ta'siri va boshqalarga faol moslanadi, ya'ni xujayra organ va organlar sistemasi jarayonlari tezligini o'zgartirish bilan ichki muxit gomeostazini ta'minlaydi.

Passiv ko'nikma organizm tashki omillar ta'sirida yuzaga kelgan ichki muxitdagi bo'zilishlarga moslashadi. Masalan, harakat etishmasligi gipokeneziya, vaznsizlik xolati va shunga o'xshash sharoitlarda passiv adaptatsiya kuzatiladi. Bunday xolatlarda organizmning xayot faoliyatini saklash uchun sun'iy yul bilan fiziologik funksiyalarni Biron bir darajada utishini ta'minlaydigan chora tadbirlar ya'ni kun tartibini uyushtirish, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni tashkil etish va xakozolar talab kilinadi. Shunga o'xshash organizmning passiv moslashishida organizmga zararli ta'sir ko'rsatatadigan omillar kuchini pasaytirish yoki ancha zararsiz sharoit yaratish. Kiskacha kilib aytganda, zararli omillardan organizmni ximoya qilish yo'llarini izlash zarur bo'ladi. **Ekologik valeologianing muomollari**-tabiy omillarning va tabiatdagi o'zgaruvchan omillarni insonning salomatligiga ta'sirini tadqiq etadi, soglikni saqlash maqsadi bilan bogliklikda tashqi muhit sharoitlarini yaratish borasida inson faoliyatini o'rganishdir. Shu bilan birga ekologik valeologia bir tomondan ,atrof muhitning inson sogligiga ta'sir etishni o'rganish ,boshqa tomondan esa so'glomlik nuqtaiy nazaridan tashqi muhitning qulay sharoitlarini yaratishda inson hulqi bilan boglik tavsialarni ishlab chiqadi. **Inson eqologiasi, kasaliklar va konikmalar.** Kasallikni ko'pincha salomatlikka qarama-qarshi holat sifatida qaraladi: Butunjahon salomatlik jamiyati lug'ati bo'yicha kasallik "me'yoridagi" holatdan xar qanday sub'ektiv va ob'ektiv og'ishidir". Kasallik kelib chiqishi sababi quydagilar.

-oragnizmning (funktsional tizim, organ yoki to'qimaning) kam harakatchanligi, bu o'z navbatida me'yoriy qo'zg'atishga past reaksiya qiluvchi chiniqmaganlikka olib keladi;

-uyg'unlashgan boshqaruvning buzilishi hamda zaharli moddalarni to'planib qolishiga olib keladi va h.k.

-zaharlanish, radiatsiya natijasida hujayralarning zararlanishi;

-tashqi muhitning o'zgarishi, teri, muskullar, ichki organlarning hujayralarning funksiyalarini tuzilishiga olib keladi;

Ruhiyatning buzilishi, asab omili (stess) ta'siri natijasida paydo bo'ladi.

Organizmdagi kasallik organlarining vaqt o'tishi bilan o'zgarishi mumkin bo'lgan funksiyalar o'zaro ta'sirining buzilishi hisoblanadi. Ortiqcha kuchanish, ya'ni dam olmasdan intensiv harkat qilish natijasida yuzaga kelshi mumkin. Qator hollarda kasalliklar organizmning hamda immunitet tizimining haddan ziyod javob reaksiyasi sifatida yuzaga keladi, ular yuqumli-allergik kaaslliklar deb ataladi. Shunday qilib ko'p ovqat eyish, kam harakatlilik, ruhiy kuchlanishlar yoki "stresslar", chiniqishning yo'qligi kasallik, potologiya yuzaga kelishining asosiy sababalari hisoblanadi.

O'zbekiston aholasini salomatlik holati

O'zbekiston Respublikasining mustaqillikka erishishi o'sib kelayotgan avlodga salomatligini yahshilashni talab etadi, chunki bu respublikaning kelgusidagi ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishi-ni ko'p jihatdan ta'minlaydi. SHuning uchun yoshlar salomatligini asrash va mustahkamlash davlat ahamiyatiga molik muammodir.

Yoshlar salomatligi muammosi qator sabablarga ko'ra muhim ahamiyat kasb etadi. Yoshlar halq ho'jaligi ishchi resurslarining asosiy qismini tashkil etadi. Bu aholining salomatlik jihatdan zaif, chuqur o'ylangan profilaktika tizimiga muhtoj kontingen-tidir. Ayni paytda rivojlanib kelayotgan yosh organizm sog'lomlash-tirish usullariga faol javob beradi va bu usullar samarasini yanada oshiradi.

O'zbekiston aholisining 33,3%, ya'ni respublikaning har uchinchi fuqarosi 14 dan 30 yoshgacha bo'lgan yigit va qizlardir. Ayni paytda yoshlar salomatligi chuqur tashvishga solmoqda. Hayotning davomiyligi rivojlangan mamlakatlardagiga nisbatan 7 yilga kam, bu farq yildan-yilga uzayib bormoqda. Bolalar o'limi ko'paymoqda. O'quvchi va talabalar salomatligi ham yomonlashib borayotganligi kuzatilmogda.

Yoshlar o'rtasida kasalliklarning oldini olish dolzarb muammoga aylanib boryapti. Gerontologlarning kuzatishlari nati-jasida quyidagi hulosalarga kelindi:

- hayot o'rtacha davomiyligining o'sishi deyarli to'htadi;
- 30-45 yoshda o'lim hollar ko'payib bormoqda;
- 35-45 yoshdagi erkaklar o'rtasida kasalliklar soni o'sib boryapti;
- maktab o'quvchilarida ateroskleroz va gipertoniya kasallik-lari alomatlari qayd etilmogda;
- shifohona va poliklinikalarda oshib boryapti.

O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash vaziri o'rinbo-sari B. YUldashevning ta'kidlashicha, mutahassislarning bergan ma'lumotlariga muvofiq, birinchi sinf o'quvchilarining 70-80% sog'lig'ida kamchiliklar mavjud. Bu kamchiliklar o'smirlik davriga kelib surunkali ko'rinishga o'tmogda. Masalan, birinchi sinf o'quvchilarining 15-20% da kuzatilgan asab-ruhiy buzilishlar 8-10 sinflarga kelib 54-80% ga ko'paymoqda; ortopedik patolo-giyalar 10-15% dan 50-88 ga oshmogda. 15-17 yoshdagi toshkentlik o'quvchi-larning 8,5% gina sog'lom ekanligi, qolgan 91,5% orga-nizmida turli kasalliklar alomatlari mavjudligi aniqlangan. Turli oliy o'quv yurtlarida tahsil olayotgan talabalar sog'lig'i tekshirilganda, ularning 40% turli surunkali kasal-liklar (psihologik kasalliklar va nevroz, nafas olish organlari kasalliklari, yurak-qon tizimi va ovqat hazm qilish organlari kasalliklari) bilan og'rishi ma'lum bo'ldi. SHunisi achinarliki, ko'pchilik talabalar asab-ruhiy kasalliklari bilan og'rigan. Kasalligi tufayli talabalikdan o'chirilgan yoshlarning 45% aynan ruhiy va psihologik kasalliklar bilag og'riganligi ma'lum. Talabalarda turli kasalliklar jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi susaygan paytda kuchayishi kuzatilgan. Oliy o'quv yurtini bitirayotgan talabalar salomatligi istalgan darajada emas. Salomatlik inson hayotida, ayniqsa yoshlik chog'larida muhim ahamiyatga ega. Salomatlik darajasi uning kasbiy qobiliyatiga, ijodiy o'sishiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Toshkent Davlat tibbiyot instituti talabalari salomatli-gini kuzatish natijasida quyidagilar ma'lum bo'ldi. Talaba-larning 25% ga yaqini yurak-qon va qorin kasalliklariga; 13%-qomat buzilishi va skaliroz bilan, 10% - ko'z kasalliklari, 10% nafas olish organlari kasalliklari bilan og'rigan. Yurak-qon kasalliklari oldini olish birinchi darajali muammo hisob-lanadi. 1985 yilda talabalar o'rtasida jismoniy faollik darajasi o'rganildi. Moskvalik birinchi kurs talabalari o'rtasida jis-moniy aktivlik yigitlar

o'rtasida 41%, qizlar o'rtasida 64% ni, Harkovda- 49 va 75%, Almatida 67 va 64%ni, Toshkentda 58 va 84% ni tashkil etdi. Ko'pchilik talabalarning ongida jismoniy tarbiya va sport kasalliklarining oldini oluvchi omil ekanligi shakllanmagan. Vaholanki, nafaqat respublikamizda, balki chet davlatlarda ham o'tkazilgan ko'p sonli tadqiqotlarda jismoniy mashg'ulotlarning inson organizmiga ijobiy ta'chir etishi va ular turli kasalliklar profilaktikasida effektiv vosita hisoblani-shini isbotlangan. Shunga qaramay, yoshlarni jismoniy tarbiya qilishga sog'lomlashtiruvchi tizim sifatida qaralmaydi, shuning uchun bunday jismoniy tarbiya yoshlarni sog'lom turmush tarziga tayyorlamaydi, ularga salomatlikni saqlash va mustahkamlash usullarini o'rgatmaydi. Pedagogik jarayon jismoniy tarbiya bo'yicha amaliy mashg'u-lotlarga ehtiyojni rivojlantirmaydi, jismoniy rivojlanish va funktsional imkoniyatlarni yahshilamaydi. O'qitish mazmuni va metodik asoslari sog'lomlashtirishga yo'naltirilmaganligi sababli jismoniy tarbiya darslarida sog'lomlashtiruvchi effekt yo'q. Bu shuningdek, tibbiyot va pedagogikaning sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasiga etarli e'tibor bermayotganligiga ham bog'liqdir. Yoshlar salomatligi sohasidagi ahvol tahlili shuni ko'rsa-tadiki bu muammo hozirgi kunda keskin tus olgan. Jismoniy tarbiya didaktikasida tub o'zgarishlar amalga oshirmay turib ruhiy, ahloqiy va jismoniy sog'lomlashtirish masalalarini hal etish mumkin emas.

Salomatlik ahvoli inson omilining tabiiy asoslariga ta'sir etishini qayd etish muhim ahamiyatga ega. Mustahkam salomatlik ish kuchi sifatini ham oshiradi. Sog'lom inson bir hil sharoitda salomatligi yomon insonga nisbatan og'irroq ishni bajarish va moddiy foyda keltirish imkoniyatiga ega. SHunday qilib, sog'lom inson - yuqori sifatli ishchi kuchidir. Ma'lumki, talabalarning kasalliklarga ko'p chalinishi sabablaridan biri- ularning kam harakatliligidir. Ratsional jismoniy yuklamalarning yo'qligi, birinchi navbatda, semirish, diabet, nevroz, qomatning buzilishi, yassitovonlik kabi kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'ladi. YUrak-qon va nafas lish tizimlarining funktsional rezervlari kamayadi, turli infek-tsiyalar, shamollashlar, ruhiy stresslarga chidamliligi pasayadi. Shuning uchun harakat faolliligiga hozirgi paytda jismoniy ko'rinishning yahshilanishida effektiv vosita sifatida qaraladi. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish salomat-likni mustahkamlashga, o'qish unumdorligini oshirishga yordam beradi, jismoniy madaniyat elementlarini shakllantiradi. Salomatlik - ijtimoiy-iqtisodiy, biologik, ekologik, tibbiy va psihoemotsional ta'sirlarning natijasidir va uni sog'lomlash-tiruvchi jismoniy mashqlar yordamida mustahkamlash mumkin. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ulla-nish organizmning atrof-muhit va infeksiyalar ta'siriga tabiiy qarshiligini oshiradi.

SHu vaqtga qadar yoshlarni jismoniy tarbiya qilishda tehnik usullarga o'rgatish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish kontseptsiyasi ilgari surilgan. Bunday metodologiya etarli sog'lomlash-tiruvchi effektga ega emasligi amaliyotda sinaldi, shuning uchun uni boshqatdan ko'rib chiqilishi lozim.

So'nggi vaqtlarda insonning sog'lomlashishiga bo'lgan exti-yojni qondiruvchi yo'nalishlar tobora keng tarqalmoqda. Bunday kontseptsiya sog'lomlashtiruvchi sport klublari faoliyatiga jiddiy ta'sir ko'rsatdi. Mustaqillikning e'lon qilingan

birinchi kunlaridanoq O'zbekiston Respublikasining Prezidenti I.Karimov, Respublikamizning hukumati o'sib kelayotgan yosh avlodning sog'lig'iga doimiy g'amxo'rlik qilingan. Sog'liqni shakllantirish va uyg'un rivojlanish, bolalarning sog'lom turmush tarzini rivojlantirishning muhim omillaridan biri jismoniy tarbiya va sportdir. Ommaviy bolalar sportining rivojlanishini ta'minlash maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002 yil 24 oktabrdagi 3154-sonli Farmoni «Bolalar sportini rivojlantirish fondining tuzilishi to'g'risida» va 2002 yil 31 oktabrdagi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 374-sonli Qarori «O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish fondi faoliyatining tashkil etilishi to'g'risida» qabul qilingan. Ushbu hujjatlarda Sog'liqni saqlash Vazirligi oldida o'sib kelayotgan yosh avlodning har tomonlama jismoniy va ma'naviy rivojlanishini ta'minlashga imkon beruvchi bolalar sporti turlarining asosiy yo'nalishlarini rivojlantirishning tibbiy-ilmiy asoslarini ishlab chiqish vazifasi qo'yilgan. Sog'lom bolalarni rivojlantirish sohasida ilmiy tadqiqotlar bolaning organizmiga jismoniy tarbiyaning hal qiluvchi ta'siridan dalolat beradi. Inson organizmi harakatga bo'lgan biologik ehtiyojni sezadi, ushbu harakatlar jismoniy va intellektual rivojlanishni takomillashtirishning faol biologik rag'batlantirishning omillari bo'ladi. Harakatlarning roli organizmning keskin va kuchli o'sishi va rivojlanishi davrlarida - bolalik va o'smirlik yoshida ayniqsa kattadir.

Bola organizmining o'sish jarayonini passiv kuzatish shunga olib keladiki, o'smirlik yoshiga kelib tayanch-harakat tizimi va ichki a'zolari tarafidan kasalliklar shakllanadi. Bolada psixologik ichki noqulaylik kuzatiladi. Inson tabiatdan olgan eng bebaho ne'mati - salomatlikdir. Xalqda «Salomat, zo'r kishiga hammasi zo'r!» deb bejiz aytishmaydi. Bu sodda va dono haqiqatni organizmda buzilishlar paydo bo'lib, biz shifokorlarga murojaat qilishga majbur bo'lgan paytimizda emas, har doim eslab turish lozim. Tibbiyot naqadar takomillashgan bo'lmasin, u har bir kishini uning kasalliklaridan xalos eta olmaydi. Inson o'z salomatligining yaratuvchisidir, shuning uchun ham ilk yoshidan boshlab faol va sog'lom turmush tarzini yuritib, chiniqib borish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish, shaxsiy va ijtimoiy gigiena qoidalariga amal qilish va shu yo'l bilan oqilona yo'llar orqali haqiqiy uyg'unlikka erishish yaxshi bo'lar edi. Aholining salomatligini mustahkamlash muammosi zamonaviy jamiyat sharoitida unga xos bo'lgan ijtimoiy-iqtisodiy, ilmiy-texnik rivojlanish xususiyatlari hamda qadriyat fikrlarining jiddiy o'zgarishini hisobga olgan holda hal etilishi - birinchi darajali ahamiyatiga ega bo'lgan muammodir.

Muhitning ijtimoiy omillari. Demografik omillarning organizmga ta'siri. Bozor iqtisodi sharoitlariga o'tish davrida o'quv muassasalari. Sog'likni saqlash tizimidagi qayta qurish va islohatlar. Valeologianing ijtimoiy, gigienik va eqologik muammolari. Jamiyatda faol shahsni tarbialash va rivojlantirish. Shahsning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishi, jamiyatda odob- ahloq qoidalarini bajarish asosida shahsni ijtimoiy tarbialash ko'nikmasi.

Har bir odam ma'lum muhit sharoit, ma'lum odamlar orasida, ma'lum **muhitning ijtimoiy omillari** sharoitda yashaydi. Odam organizmi evolutsiya jarayonida moslashuvi va kompensator imkoniyatlar bilan yaratilgan. Odam bir necha genlar

soni va sifatidan tashkil topgan, odamning biologik tizimi bir necha million genlar va oqsillardan tashkil topgan. Odamning biologik sistemasi genlarni to'laqonligiga bog'liq, genlar toksik moddalarga juda sezgir. Zaharli moddalar genlarni o'zgartirib yuborishi mumkin. Buning oqibatida organizm faolligi susayadi, u kasallanadi, qarshilik ko'rsatkich qobiliyatini yo'qotadi, patologik o'zgarishlar hosil qilishigacha olib borishi mumkin. Rivojlangan mamlakatlarda oldindan ekologik omillarni, turmushni yomonligi sotsial va iqtisodiy omillar odam salomatligiga salbiy ta'sir etishini bilganlar, shu maqsadda genofondga ta'sir etuvchi salbiy omillarni neytrallash uchun kompleks chora-tadbirlar o'tkazilgan. "Hayot tarzi" bu sizning xulqingiz bo'lib, o'zingizni qaerda, qanday tutishingizdan iborat. Siz yaxshi muhitda yashashni xohlaysiz, yaxshi muhitni tasavur qilasiz ko'p yigit qizlar o'z sog'ligiga e'tiborsiz qaraydilar, ular salomatligini yaxshi bo'lishini boshqalar ta'minlaydi deb o'ylaydilar. SHuni ta'kidlash kerakki, yoshlarga g'amhurlik qilmagan mamlakatlar qarilar mamlakatiga aylanib boradi. Rossiyada bolalar o'limining asosiy sabablari baxtsiz hodisalar, zaharlanish, shikastlanishlar bo'lib, bular bolalar o'limining 41,6 foiziga to'g'ri keladi. Mehnat bilan shug'ullanuvchilar o'limining sababi yurak-tomir kasalliklari, zararli o'smalar hisoblanadi. O'zbekiston bolalarning ko'pchiligi shamollash, zaharlanish, baxtsiz hodisalardan o'ladilar. Xulosa qilib aytganda, sog'liq tushunchasi butun dunyo sog'liqni saqlash tashkiloti (VAZ) ma'lumoticha odamni jismoniy, ruhiy, ijtimoiy tomondan eson omonligidir. Odam sog'lig'i uning maksimal umri mobaynida psixik va fiziologik sifatleri optimal ishchanlik qobiliyati, sotsial faolligini saqlashdan iborat. Ijtimoiy tibbiyotda sog'liqning uchta darajasi mavjud..

- alohida odamning sog'lig'i,
- kichik etik ijtimoiy guruhlar (oilaviy yoki guruhlar sog'lig'i).
- Barcha aholining sog'ligi (shahar va qishloq).

Uchta darajada sog'liqni baholash iqtisodiy reproduktiv seksual, tarbiyaviy, tibbiy va psixologik kriteriyalar hisobga olinadi. Aholining sog'lig'ini sanitar-statistik baholashda quyidagi tipik tibbiy-statistik **demografik omillarning** ko'rsatkichlardan foydalaniladi:

- aholining tibbiy harakati va o'lim.
- umumiy va yoshga bog'liq bo'lgan o'lim
- hayotni o'rtacha davomligi
- tug'ilish mahsuldorlik
- aholining tabiiy o'sishi
- aholining mehanik harakati
- kasalliklar va ularning tarqalishi
- nogironlik ko'rsatkichlari
- aholining jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari.

Hayot bilan tasdiqlangan bir gap bor "odam ma'lum kasallikdan o'lmaydi, balki o'zining turmush tarzidan o'ladi". Kundalik aniq reja vaqtida to'liq qimmatli ovqatlanish, to'yib uxlash, gigienik muolajalar, aktiv harakat, suv, havo bilan doimiy muloqotda bo'lish, aktiv dam olish, sog'liqni mustahkamlovchi omillar hisoblanadi. Rejimiga rioya qilmaslik, shaxsiy gigiena qoidalariga amal qilmaslik,

kam harakat bo'lish, vaqtida ovqatlanmaslik, chekish, spirtli ichimliklar suistemol qilish kabi zararli odatlar sog'liqni zaiflashtiradi. Sog'lom turmush tarzini shakllantiradigan muammolar, sog'lom turmush tarzini xarakterlovchi nuqtai nazar. Hayot tarziga odamning asosiy faoliyatlari bo'lgan mehnat faoliyati ijtimoiy faoliyat, psixologik, intellektual harakat faolligi, munosabatlar, turmushdagi o'zaro munosabatlarni o'z ichiga oladi. Akademik N.P.Lisitsin hayot tarzi tushunchasiga muhim omil bo'lgan tibbiy aktivlikning 3 ta yo'nalishini ko'rsatadi.

1. odamlarni aktivlik xarakteri-intellektual, jismoniy
2. aktivlik doirasi-mehnat, mehnatdan tashqari
3. faollik turlari ishlab chiqarish ijtimoiy ta'limiy madaniy turmushdagi faoliyat, jismoniy, tibbiy faollik

Turmush tarzi – odamlarni ma'lum muhit sharoitidagi faoliyati bo'lib, bularga ekologik sharoit, ta'lim, psixologik holat, muhit, turmush, o'z uyini qurish qiradi. Turmush-tarzi tartib, daraja, sifat va hayot shakli bilan o'zaro bog'langan. Bu tushunchalar 4 ta kategoriya bilan birlashgan: iqtisodiy-sizning material yutug'ingiz qanday; sizning ijtimoiy iqtisodiy hayot tarzingiz qanday; ijtimoiy psixologik-sizni hayotingiz shakli qanday. Bu kategoriyalar odam sog'ligiga ta'sir etadi. **Bozor iqtisodioti sharoitiga o'tish davrida o'quv muassasalari to'liq gigienik talablarga javob beradigan qilib qaytadan ta'mirlanmoqda.** Asosiy xona o'quv mashg'ulotlarni olib borish; sinf xonalari, o'quv xonalari, laboratoriya ustaxonasi, mexnat xonasi va sport zali. Yordamchi xonalar, dam olish zallari, daxliz vestbyul garderobi bilan oshxona, bufet, majlislar zali bolalar xonasi, kutubxona, instrumentlar xonasi, dush, xojaxona va boshqalar. Xizmatchilar xonalari, direktor xonasi, o'qituvchilar xonalari, shifokor xonasi. Bu xonalar gigiena talablariga to'la javob beradigan bo'lishi shart. Oynalaridan honalarga etarli yorug'lik tushub turishi kerak. Chunki yorug'lik ta'sirida ko'pgina yukumli kasallik chaqiruvchi mikroblar nobud boladi.

O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash vaziri tomonidan ko'pgina islohatlar amalgam oshirilmoqda Bugungi kunda Respublikamiz fuqarosining sog'lig'ini shakllantirish va uyg'un rivojlantirish jismoniy tarbiya va sportsiz tasavvur etilishi mumkin emas. Bolalarning jismoniy tarbiyasi va sport bilan shug'ullanishini to'g'ri tashkil etish ularning sog'lig'i hamda noqulay tashqi sharoitlarga moslashuvining ko'rsatkichlariga hal qiluvchi ta'siri haqidagi ilmiy asoslangan tadqiqotlar mavjud. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish bolalarda va o'smirlarda hayotga ishonch, shodlik va tetiklikni hosil qiladi, vatanparvarlik tuyg'usi va vatanga muhabbatni tarbiyalaydi O'zbekiston Sog'liqni saqlash vazirligida reproduktiv salomatlik va sog'lom oilani shakllantirish asoslariga bag'ishlangan on-line muloqot psixogigienasi tashkil etildi. O'zbekiston Xotin-qizlar qo'mitasi, O'zbekiston Sog'liqni saqlash vazirligi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi va bir qancha mutassadi tashkilotlar hamkorligida shifokorlar bilan to'g'ridan-to'g'ri suhbat o'tkazildi. Ushbu tadbirda talaba va o'quvchi-yoshlar mamlakatimizning barcha viloyatlarida faoliyat ko'rsatayotgan tegishli vazirlik va idoralar vakillari, olimlar, mutaxassislar, shifokorlar bilan bevosita muloqot psixogigienasi qildi. O'zbekiston sog'liqni saqlash vaziri

A.Ikromov va boshqalar Prezidentimiz Islom Karimov rahnamoligida mamlakatimizda amalga oshirilayotgan “Sog’lom ona – sog’lom bola” konsepsiyasi inson manfaatlarini ta’minlash, barkamol avlodni kamolga yetkazish va aholining reproduktiv salomatligini mustahkamlashda muhimomil bo’layotganinia’kidladi.

Yurtimizda sog’liqni saqlash tizimida olib borilayotgan izchil islohotlar natijasida onalik va bolalikni muhofazalash bo’yicha zamonaviy tibbiyot muassasalarining mustahkam tizimi yaratildi. Bu borada aholiga samarali xizmat ko’rsatayotgan birlamchi tibbiy-profilaktika muassasalari, ixtisoslashgan tibbiyot markazlari, onabola skrininggi tarmog’i muttasil rivojlanmoqda.“Sog’lom ona – sog’lom bola” g’oyasini o’zida mujassam etgan dasturni bajarishda davlat, jamoat tashkilotlari, tibbiyot va ta’lim maskanlarining izchil hamkorligi yo’lga qo’yildi.

Valeologianing ijtimoiy, gigienik va eqologik muammolari bu jamiyatning ijtimoiy tuzilishini, ta’limning darajasini, ilmiy salohiyatini, ijtimoiy tashkilotlar, madaniyat va san’atning darajasini ko’rib chiqish, atrof muhit omillarining inson organizmiga ta’sirini ,insonlarning umumiy va shahsiy gigienasini o’rganadi

Jamiatda faol shahsni tarbialash va rivojlantirish har bir pedogogning burchi hisoblanadi. U talabalarni tarbialaydi,ularni o’quv soglomlashtirish faoliyatlarini tashkil etadi va uni orqasidan nazoratni amalgam oshiradi. Pedogogik-psihologik bilim shahsni imkoniatini namoyon qiladi.YUqori malakali mutaxassisni tayorlash jaroyoni yangi komil insonni shakllantirishga yo’naltirilgan va har bir shahsni har tomonlama gormonik rivojlanishiga yordam beradi.

Shahsning jismoniy ruhiy va ijtimoiy rivojlanishi jamiyatda odob - axloq qoidalarini bajarish asosida shahsni ijtimoiy tarbiyalash ko’nikmasi.

Shahs uzluksiz ta’lim jarayonida dunyoviy, ilmiy bilimlarni o’zlashtiradi, fan asoslarini puxta egallaydi, ishlab chiqarish sohalari bilan tanishadi, shuningdek, o’zida ijtimoiy ta’sirlar yordamida ma’naviy-axloqiy sifatlarni tarbiyalab boradi. SHahsda o’zlashtirilgan bilim, faoliyat ko’nikmalari va hayotiy tajriba asosida kasbiy mahorat ham shakllanib boradi. YUksak ma’naviy-axloqiy sifatlari va yuqori darajadagi kasbiy malakaga ega bo’lish uchun shahs o’z oldiga muayyan maqsadni qo’ya olishi hamda unga erishish yo’lida tinimsiz izlanishi, o’qib-o’rganishi lozim. SHundagina u ijtimoiy raqobatga chidamli, malakali kadr bo’lib shakllanadi.O’z-o’zini anglash tuyg’usiga ega bo’lish, ta’lim sohasidagi xizmatlardan to’laqonli, samarali foydalana olish, ilmiy va kasbiy bilimlarni puxta o’zlashtirishga erishish shahsga yetuk mutaxassis bo’la olishi uchun poydevor yaratadi. Inson kamoloti, eng avvalo, uning o’ziga bog’liqdir. SHu bois milliy dasturda shahs va uning kamolotini shakllantirishga alohida e’tibor qaratilgan.

“Ta’lim xizmatlarining iste’molchisi sifatida shahsga davlat ta’lim olish va kasbhunar tayyorgarligidan o’tish kafolatlanadi. Ta’lim olish jarayonida shahs davlat ta’lim standartlarida ifoda etilgan talablarni bajarishi shart.Shahs ta’lim xizmatlarining yaratuvchisi sifatida tegishli malaka darajasini olgach, ta’lim, moddiy ishlab chiqarish, fan, madaniyat va xizmat ko’rsatish sohasida faoliyat ko’rsatadi va uz bilimi hamda tajribasini o’rgatishda ishtirok etadi” SHahsning jismoniy, ruxiy, ijtimoiy rivojlanishi, jamiyatda odob axloq qoidalarini bajarish

asosida shaxsni ijtimoiy tarbiyalash ko'nikmasi. O'qituvchini o'quvchilar timsolida barcha inson hurmat qiluvchi shaxsni ifodalashi zarur. Hurmatni anglagan o'quvchida o'z shaxsi qimmatini sezish hislari vujudga keladi, pedagogik ta'sirga berilmayotgan qaysarlarni moyillashtiradi-ularni tarbiyaviy jarayon qatnashchilariga aylantiradi.

Hurmat qilish, ko'ngilni yaqin tutish, erkalatish talabchanlikni inkor etmaydi, balki aynan uni nazarda to'tadi. Bu o'rinda A.S.Makarenkoning: «Insonni iloji boricha ko'proq hurmat qilish va undan qattiqroq talab qilish printsiptiga amal qilish zarur. Bizning jamiyatda hurmat va talabchanlik o'zaro organik holatda amalga oshiriladi».O'qituvchining pedagogik taktga ega ekanligi, uning yurish-turishida, vazminligida, o'zini to'ta-bilishida namoyon bo'ladi va o'quvchiga ishonch bilan qarashni nazarda to'tadi. O'quvchiga ishonchsizlik bilan qarash va buni har doim unga eslatish o'qituvchining pedagogik taktga ega emasligini bildiradi.

4 mavzu:	Inson salomatligi. Sog'lom va kasal organizmi haqida tushuncha.
----------	--

3.1. Ma'ruza mashg'ulotining o'qitish texnologiyasi

Vaqt – 2 soat	Talabalar soni: 25-30 nafar
O'quv mashg'ulotining shakli	Kirish, ma'ruza
Ma'ruza mashg'ulotining rejasi	1.Salomatlik .Turmush tarzi va salomatlik. 2.Salomatlik kodeksi. 3Kun tartibi, dam olish ning va uyquning ahamiyati. 4. Suv,suv manbalari,suvning sifati.
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Inson salomatligi. Sog'lom va bemor organizmi to'g'risidagi bilimlarni xamda to'liq tasavvurlarni shakllantirish.	
Pedagogik vazifalar: - Salomatlik tushunchasi unga ta'sir qiluvchi omillar.Kun tartibi, damolish ning va uyquning ahamiyati haqida ma'lumot beradi - Immunitet va uning turlari -Sog'lom va kasal organizm haqida tushuncha hosil qiladi - Tayanch xarakat apparati, nafas olish, ko'rish a'zolari bilan bog'liq bo'lgan kasalliklarning oldini olish to'g'risida tushuncha hosil qiladi	O'quv faoliyatining natijalari: Talaba: - Salomatlik tushunchasi unga ta'sir qiluvchi omillar.Kun tartibi, damolish ning va uyquning ahamiyati xaqida bilimga ega bo'ladi. - Immunitet va uning turlarini eshitadi - Sog'lom va kasal organizm to'g'risidagi ma'lumotni yozib oladi - Tayanch xarakat apparati, nafas olish, ko'rish a'zolari bilan bog'liq bo'lgan kasalliklarning olishga misol keltiradi -Salomatlik va kasallik davrlariga tarif keltiradi.
O'qitish uslubi va texnikasi	ma'ruza, bayon qilish, “vizual ma'ruza” texnikasi
O'qitish vositalari	Ma'ruzalar matni, proektor, tarqatma materiallar.
O'qitish shakli	Jamoa, guruh va juftlikda ishlash.
O'qitish shart-sharoiti	Proektor, kompyuter bilan jihozlangan auditoriya

3. 2. Ma'ruza mashg'ulotining texnologik kartasi (3-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi talaba	
1 bosqich. Kirish (10 min.)	1.1. Mavzu, uning maqsadi, o'quv mashg'ulotidan kutilayotgan natijalar ma'lum qilinadi	1.1. Eshitadi, yozib oladi.
2 bosqich. Asosiy (60 min.)	<p>2.1. Talabalar e'tiborini jalb etish va bilim darajalarini aniqlash uchun tezkor savol-javob o'tkazadi.</p> <p>-Salomatlik deganda nimani tushunasiz?</p> <p>- Kun tartibi, dam olish, uyqu haqida qanday tasavvurga egasiz?</p> <p>2.2. O'qituvchi materiallardan foydalangan holda ma'ruzani bayon etishda davom etadi.</p> <p>2.3. Sog'lom va kasal organizmi haqida jadvalini ko'rsatish.</p> <p>a) Salomatlikka ta'sir etuvchi omillar?</p> <p>b) Kasallik xaqida tushuncha?</p> <p>s) Kasalliklar kelib chiqish sababi?</p> <p>d) Kasallik belgilari va kasalliklar oldini olish?</p> <p>e) Immunitet va uning turlarini?</p> <p>j) Tayanch xarakat apparati, nafas olish, ko'rish a'zolari bilan bog'liq bo'lgan kasalliklarni bilasizmi?</p> <p>2.4. Talabalarga mavzuning asosiy tushunchalariga e'tibor qilishni va yozib olishlarini ta'kidlaydi.</p>	<p>2.1. Eshitadi. Navbat bilan bir-birini takrorlamay atamalarni aytadi. O'ylaydi, javob beradi. Javob beradi va to'g'ri javobni eshitadi.</p> <p>2.2. Sxema va jadvallar mazmunini muhokama qiladi. Savollar berib, asosiy joylarini yozib oladi.</p> <p>2.3. Eslab qoladi, yozadi. Har bir savolga javob berishga harakat qiladi. Ta'rifni yozib oladi, misollar keltiradi.</p>
3 bosqich. Yakuniy (10 min.)	<p>3.1. Mavzuga yakun yasaydi va talabalar e'tiborini asosiy masalalarga qaratadi.</p> <p>Faol ishtirok etgan talabalarni rag'batlantiradi. Mustaqil ish uchun vazifa: Oilada psixofiziologik muhitni shakllantirish vazifa qilib beradi.</p>	<p>3.1. Eshitadi, aniqlashtiradi.</p> <p>3.2. Topshiriqni yozib oladi.</p>

Inson salomatligi. Sog'lom va kasal organizmi haqida tushun

REJA:

- 1.Salomatlik .Turmush tarzi va salomatlik.
- 2.Salomatlik kodeksi.
- 3.Kun tartibi, dam olish ning va uyquning ahamiyati.
- 4.Suv,suv manbalari,suvning sifati.

1.Salomatlik .Turmush tarzi va salomatlik. Salomatlik kodeksi.Kun tartibi, ish tartibi, dam olishning va uyquning ahamiyati. Suv ichish tartibi. Salomatlikni ustahkamlovchi omillar.. Salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillar. O'z sogligi va yon atrofdagilarni salomatligini saqlash uchun ma'suliatni zimmasiga olish.Suv ,suv manbalari, suvning sifati. Zararli odatlarning oldini olish

Salomatlik tushunchasi bu tushunchaga beriladigan ta'riflar juda ko'p bo'lib, ularning mazmuni mualliflarning kasbiy nuqtai nazari bildan belgilanadi. Eng falsafiy, har tomonlama qamrab oluvchi va eng qisqa ta'rif Butunittifoq salomatlik jamiyati tomonidan 1948 yilda qabul qilingan: "Salomatlik-bu faqatgina kasallik va jismoniy nuqsonlardan holi bo'lish emas, balki to'liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanganlikdir".Quyidagi ta'riflar fiziologik nuqtai nazaridan aniqlovchi hisoblanadi: "Insonning individual sog'ligi-organizmning patologik siljishlarsiz, muhit bilan optimal bog'lanishda, barcha funktsiyalar bir-biriga moslashgan tabiiy holati". (G.Z. Demchinkova, N.L.Polonskiy). "Salomatlik-bu inson hayotiy faoliyatining ruhiy, xis-tuyg'u, psixik, jismoniy sohalarning oddiy holati bo'lib, bu holat inson shaxsining, qobiliyat va layoqatining gullab-yashnashi, atrof-olam bilan uzluksiz bog'liqligini, uning uchun ma'sulligini anglashi uchun qulay shart-sharoitlar yaratadi". **Sog'lom turmush tarzini** birinchi o'rinda sog'liqni saqlash va yaxshilashga qaratilgan, faoliyati deb xarakterlash mumkin. Bunda shuni tushunish kerakki, odamning turmush tarzi sharoitga qarab o'z-o'zidan doimo maqsad sari intilish jarayonida shakllanadi.STT ni shakllanishi aholini sog'lig'ini mustahkamlash, hayot shaklini o'zgartirish, gigienik bilimlar, zararli odatlar bilan kurashish, gipodinamiya va hayot situatsiyalarini noqulay jihatlari bilan kurashishdan iborat.**Salomatlik kodeksini ishlab chiqish va valeologik pasport.** Taqdim etilayotgan "Sog'liq kodeksi" – valeologiya (sog'liqni saqlash) va davolash ta'sirlaridan iborat tizim bo'lib, u sog'liqqa nisbatan valeologik yondashuv asosiy vazifasini o'tashi mumkin. "Sog'liq kodeksi" bandlarga ko'ra bayon etilib, ushbu bandning valeologiya jihatlari qisqa izohlab o'tilgan.

1. **Organizmingizni o'rganing.** Hech bo'lmaganda uning qanday ishlashi, inson organizmi uchun nima foydali va nimalar zarar ekanligini, nimalar umringizni uzaytirishi mumkinligini, qarilik va zaiflikdan "qochish" yo'llarini umumiy tarzda bo'lsa ham bilib oling. Bu sizga sog'lig'ingizni saqlash va farzandlaringizni bu yo'nalishda to'g'ri tarbiyalash imkonini beradi.

2. **Tabiat bilan hamohang umr kechiring.** Bu shunchaki shior emas. Tabiatga yaqinroq bo'ling, boqqa, o'rmonga, daryoga, toqqa, dengizga chiqish bilan bog'liq har qanday imkoniyatdan foydalaning. Ko'proq yalangoyoq yuring, engilroq

kiyining: tanangizga ko'proq nur, suv va havo tegsin. Nisbatan aniqroq qilib aytganda quyidagi takliflar kiritiladi:

1. Bir yilda kamida ikki marta to'qqiz kundan tabiat qo'ynida o'tkazing.
2. Har kuni 10-25 daqiqadan maysa, qum, tuproq yoki toshloq erda, qishda esa – shunchaki xonada yalangoyoq yuring.
3. Har kuni, xonadan chiqa turib, atrofdagi daraxtlar, maysa, qor, osmonga nazar tashlang va atrof go'zalligiga chin dildan quvonishga, doimo Tabiatdan zavqlanishga intiling.
4. Har qanday ob-havoni seving: Tabiat ba'zan qahrli bo'lishiga qaramay, biroq doimo do'st; shamol, yomg'ir, bo'rondan qo'rqmang; shamollashdan qo'rqmang. Tabiat organizm zararli omillar bilan birga yashaydigan, ularga qarshi kurashadigan va sog'lig'ini saqlaydigan son-sanoqsiz usullarni ishlab chiqargan. O'z-o'ziga o'ta qulay, issiqxona sharoitlari yaratib, inson o'zini Tabiatdan, shu bilan birga uning sog'lomlashtiruvchi hodisalaridan ham mahrum etib qo'ydi. Biz tabiatning bir qismimiz va shu tufayli uning qonunlari bo'yicha yashashimiz kerak. Atrof-muhitga qo'pol tarzda aralashib, Tabiat qonunlarini buzgan shaxs o'z biologik mohiyatiga ham putur etkazib, sog'lig'idan ayriladi va kasallikka chalinadi.

3. Ezgulik va rahmdillilik. Bu ikkisi boshqalari kabi sog'lom hayotning eng zarur shartlaridan biri. Bir tarafdin – ezgulik organizmning to'laqonli fiziologik ishlab turishi sharti bo'lsa, ikkinchidan – birinchi navbatda u ijobiy neyro – gumoral maqom. Yana bir tomondan, jamiyat – bizning bevosita atrofimizni o'rab turgan muhitimiz bo'lib, jamiyat bilan uyg'un hayot kechirish ham tabiat bilan hamohang yashash kabi muhimdir. Bunday uyg'unlikka faqat altruizm asosida erishish mumkin. Barchaning, birinchi navbatda yaqinlaringiz mehrini qozonishga intiling. “Odamlar o'zingizga qanday munosabatda bo'lishini istasangiz, ularga ham xuddi shunday munosabatda bo'ling” ko'pdan beri ma'lum va mashhur haqiqat.

4. Doimo o'zingizda sog'lom ekanligingiz to'g'risida ishonch ruhini paydo qilib boring va atrofdagi barcha odamlarga sog'liq tilang. Amaliy ravishda bu o'z tanasi yoki a'zosini tasavvur qilish bilan bajariladi (agar u Sizni bezovta qilmayotgan bo'lsa) va ushbu tasavvur sog'lom tana yoki a'zo to'g'risidagi tasavvur bo'lishi lozim. Ko'pchilik buni o'z-o'zini ishontirish elementi deb qabul qilishi mumkin. Bugun “o'z-o'zini ishontirish” – markaziy asab tizimida ko'plab muhofaza va regeneratsiya mexanizmlarini ishga tushirish bilan ongsiz darajada amalga oshira boshlaydigan sog'lom organizm modelini shakllantirib, “neyron qopqon”larida doimiy ravishda qo'zg'alish holatini saqlab turishdan iborat.

5. Kuniga ikki martadan sovuq suv quyining. Yaxshisi bu ishni toza havoda, tuproq ustida, yalangoyoq bo'lib bajargan ma'qul. Imkon boricha toza tabiiy suv havzalarida tez-tez cho'milib turing. Sovuq suv bilan quyinish - shunchaki suv muolajasining o'zigina emas. Gap shundaki, sovuq suvning qisqa muddatli ta'siri organizmga u o'ziga xos bo'lmagan himoya mexanizmlarini tiklab olishi va stimulyatsiyalashi uchun zarur bo'lgan mo'tadil stress hisoblanadi. Stress ta'siri organizmda “stress-antistress” tizimini faollashtirib, uning uchun o'ziga xos mashg'ulot vazifasini o'taydi. SHu bilan birga, mo'tadil stressda zaif, shuningdek

o'z vazifasini to'laligicha bajarmayotgan to'qimalar halok bo'ladi. SHunday qilib, stress ta'sirini organizm darajasidagi hayotiy elementlarni o'ziga xos saralash omili desa ham bo'ladi. Stress ta'siri sintezni faollashtirib, endogen morfinsimon moddalar ozod bo'lishiga olib keladi va buni og'riqqa qarshi tizimni chiniqtirish bilan qiyoslash mumkin. Bu erda Tabiatning ajib mahsuli, hali barcha sir-sinoatlari ochib ulgurilmagan modda – suvning o'ziga xos muayyan ta'siri to'g'risida aytmay bo'lmaydi. Suv – suyuqlik bo'lsa ham, ammo g'aroyib xususiyatlari uning kristallsimon tuzilmaga egaligidan dalolat beradi. Demak, u muayyan o'zida informatsiyani tashishi mumkin. Nihoyat, past haroratli suv termoregulyatsiya markazini chiniqtiradi va tana haroratini ko'taradigan moddalarni ishlab chiqishga ko'maklashadi.

6. Haftasiga bir marta, kamida 36 soat davomida (tun, kun, tun) ovqat va suv qabul qilmaslik. Bu organizmni nafaqat shlaklar, balki shikastlangan yoki vazifasini bajarmaydigan to'qimalar tozalashning eng ta'sirchan vositasidir. Bu holda e'tiborning “quruq” – suvsiz ochlikka qaratilayotgani tasodif emas. Aynan ana shunday sharoitda organizm “ichki” – endogen suv ta'minotiga o'tadi. Bu almashinuv jarayonlari faollashuvi, birinchi navbatda yog' zahiralarning parchalanishi oqibatida yuz beradi. “Quruq” ochlik yog' almashinuvi yo'nalishini o'zgartiradi: u organizmni suv bilan ta'minlashga sarflana boshlaydi.

7. To'g'ri ovqatlanish. Biron-bir qat'iy belgilangan parhezga rioya qilish shart emas, biroq qator tavsiyalarga e'tibor qaratish foydadan xoli bo'lmaydi:

a) o'z ovqatlari tarkibidagi tuz, shakar va mol yog'larini cheklash;

b) ovqat bilan birga ko'proq sabzavot, meva, ko'katlar, **ozuqa to'qimalari** iste'mol qilish;

v) kuniga kamida bir marta oshqozonni bo'shatib turish;

g) kech soat 18-19 dan keyin ovqatlanmaslik;

d) shoshmay ovqatlaning. Bu nafaqat chala chaynalgan ovqat, balki ortiqcha eyish tufayli kelib chiqadigan kasalliklardan asraydi;

e) qorningiz ochmagan bo'lsa ham, ovqatlanavermang;

j) ovqat eganda boshqa narsalarga chalg'imaslikka harakat qiling.

8. Organizmingizni jismonan ko'proq yuklantiring. Bunda har tomonlama va etarli darajada intensiv zo'riqish (yuklanish) tushiradigan jarayon sifatida yugurish afzalroq. Umumiy jismoniy faollikka (yugurish, yurish, og'irliklar tashish va h.k.) esa mehnat faoliyatiga bog'liq ravishda kuniga kamida ikki soat vaqt ajratilishi lozim. Yosh o'tishi bilan yuklamaning kamayishi va iste'mol qilinadigan ovqat miqdorining ko'payishi bilan kuzatilib, ateroskleroz va semirish keltirib chiqaradigan asosiy sabablardan biri hisoblanadi.

9. Har haftada bir marta bug'li hammom yoki saunaga tushib turish. Albatta, bu birinchi navbatda gigiena muolajasi: tozalik – sog'lik garovidir. Bundan tashqari, hammom sovuq suv bilan quyinish kabi ijobiy va intensiv ta'sir ko'rsatadi.

10. Hayotning jinsiy jihatiga e'tibor berish. Jinsiy yaqinlikni tark etmang, hatto yosh o'tishi bilan yugurish yoki suv muolajalari kabi o'zingizni majbur qiling.

Jinsiy hayotning muntazamligi – barcha a’zo va tizimlar uchun optimal biologik chiniqtirish mashg’uloti deyish mumkin.

11. Spirtli ichimliklar iste’mol qilmaslik va chekmaslik. Izohga hojat yo’q: Tabiat, bu holda esa, o’z, insonning biologik tabiatiga nisbatan “zo’ravonlik” ishlatish halokatga olib kelishini unutmang.

12. Dori-darmonlar iste’mol qilishni kamaytirish.

13. Harorat ko’tarilishi bilan kechadigan shaollashlarda chiniqtirish muolajalarini kanda qilmaslik. Ayniqsa bu sovuq suv bilan quyinishga tegishli.

14. Mehnat. Mehnat – ijtimoiy zaruratgina emas, balki u biologik ehtiyoj hamdir. Har qanday biologik ehtiyojni qondirmaslik esa “surunkali emotsional stress” keltirib chiqarib, u organizm uchun o’ta zararli oqibatlariga olib keladi. Mehnatga intilishi jamiyat ehtiyojlariga hamohang bo’lgan shaxsni baxtli deb aytish mumkin, bu holda inson ijodkorga aylanadi. Eng og’ir “ish” – hech nima qilmaslikdir.

15. Farzandlaringizni hurmat qiling. Bola qandaydir ortiqcha, yoki sig’iniladigan “sanami” emas, balki oilaning to’la huquqli a’zosi bo’lishi lozim. Bola sog’lig’i uch asosiy tamoyilga asoslanadi:

- a) cheklanmagan harakat faolligi;
- b) organizmni ruhan va jismonan chiniqtirish;
- v) to’g’ri ovqatlanish.

16. Bir sutkada kamida 6-7 soat uxlash. Uyqu – organizmning shunchaki passiv holati emas, balki faol fiziologik jarayon bo’lib, shu vaqtda aksariyat trofik (oziqlanish), tiklanish, o’sish jarayonlari ro’y beradi. Uyqu paytida zarur informatsiya qisqa muddatli xotiradan uzoq muddatli xotiraga o’tib, bunda keraksiz ma’lumot xotiradan “o’chirib yuboriladi”.

17. O’z e’tiqodingizga ega bo’ling. Har qanday e’tiqod bemaqsad yashashni inkor etib, Sizni turli ichki ruhiy ziddiyatlardan, xastaliklar keltirib chiqaradigan surunkali emotsional stressdan asraydi.

18. Sog’liqni saqlash ham mehnat. Sog’liqni saqlash qandaydir mavhum mehnatni emas, balki har bir muayyan insonning aqliy va yuksak professional mehnatini talab qiladi. Kimdir: “Bu nima uchun kerak? Ana, shifokorlar bor, ular ishlashsin” deb e’tiroz bildirishi mumkin. Afsuski, ish shifokorgacha borib etganida, so’z faqat sog’liqni tiklash to’g’risida borishi mumkin. Demak, ko’p narsa qaytarib bo’lmaydigan tarzda o’tkazib yuborilgan, inson bu yo’nalishda ter to’kishni istamagan yoki ishlash qo’lidan kelmagan. Afsuski, bugungi tibbiyotda sog’liqni saqlash emas, balki kasalliklarni davolash tamoyili ustuvor. Aynan ana shunday sharoitda ekstrasensorlik, afsungarlik va boshqa shu kabilar gullab-yashnamoqdalar: ular sizning o’rningizga sog’lig’ingiz to’g’risida qayg’urib, bu holda Sizdan hech qanday harakat talab qilinmaydi deb uqtiradilar. Tibbiyot mutaxassislari aytganidek, sog’ paytingda sog’lig’ingni sezmayсан, faqat uni yo’qotganingdan so’ng keyingina nimaga ega bo’lganingni anglaysan. Ana shu sog’lom kishi o’z sog’lig’ini sezish va qadrlashi uchun o’rganish va ancha mehnat sarflashi kerak bo’ladi. Bu, ayniqsa, dastlabki vaqtda, oson kechmaydi, biroq, fikrimizcha, sog’liq va hayotning o’zi bunga arzisa kerak.

19. O'zingizni o'qqa-cho'qqa urmang. Ovqatlanish, jismoniy yuklama, ish, dam olish, muhabbat, oftobda qorayish, cho'milish, hissiyotlar... barida mo'tadillikka rioya qilish – sog' bo'lishingizga xizmat qiladi. Yodda tuting: “juda yaxshi” ozgina ortib ketishi bilan u “juda yomon”ga o'tib ketishi mumkin.

Siz turli sog'lomlashtirish tizimlarining oqilona tavsiyalariga, shuningdek an'anaviy tibbiyot tajribasiga asoslangan “Sog'liq kodeksi” bilan tanishdingiz. Aytish kerakki, u keng qamrovlilik, yoki o'zining barcha bandlari so'zsiz bajarilishini **da'vosida emas**. Biroq uning barcha bandlariga birday amal qilish maksimal samaraga erishishni ta'minlashi mumkin. SHunday bo'lsa ham, uning bandlariga hatto qisman rioya qilish Sizga so'zsiz foyda keltiradi. Barcha bandlar ham bir xil kuchga ega emas. Ayniqsa sovuq suv quyinish, yugurish, “ochlik kunlari”ga rioya qilishga e'tibor beriladi. Bu organizmning o'ziga xos bo'lmagan himoya kuchlarini shakllantirish va faollashtirish uchun eng ta'sirchan vositalardir. Har bir shahs yoqoridagilardan kelib chiqqan holda baleologik pasport tuziladi.

Sog'liqni mustahkamlovchi va salbiy omillar. Sog'liq odamning jismoniy aqliy, ruhiy va ma'naviy hususiyatlari yig'indisi, uzoq umr ko'rish va ijodiy rejalarni amalga oshirish mustahkam ahil oila yaratish bolalarni sog'lom tug'ilishi va tarbiyasini zarur sharti hisoblanadi. Sog'liq inson baxtining eng muhim qismlaridan biri hisoblanib. Insoniyatni sotsial iqtisodiy rivojlanishining muhim komponentlaridan hisoblanadi. Bemor odamdan so'rang, u o'z kuch-quvvatini nimadir yaratish uchun bera oladimi, bolalarni boqishga qurbi etadimi, albatta u yo'q deb javob beradi. Sog'liq inson va jamiyat uchun berilgan buyuk nematdir. Sog'liqni sotib olib bo'lmaydi, uni saqlash, ehtiyot qilish kerak. Sog'lom bo'lsangiz hayotda qiyinchilik va to'siqlarni oson engib o'tasiz, ulkan yutuqlarga erishasiz. Bizning atrofimizda kasalliklarni keltirib chiqaruvchi ichki va tashqi omillar juda ko'p. Valeologiya sog'liq haqidagi fan. Valeologiya terminini fanga birinchi marta 1980 yilda I.I.Brexman kiritgan. Xalqimizda shunday maqol bor: “sog'liging-boyliging”, “sog'liqni yo'qotsang hammasini yo'qotasan” Akademik N.A.Amasov “agarda jamiyat sog' bo'lsa xalq xam sog' bo'ladi” deydi. Sog'liq odamning biologik imkoniyatlari, ijtimoiy muhit, iqlim sharoit, atrofdagi biologik muhitga bog'liq. YUqoridagi omillar sog'liqni mustahkamlashi yoki susaytirishi mumkin. Har bir odam ma'lum muhit sharoit, ma'lum odamlar orasida, ma'lum iqtisodiy sharoitda yashaydi. Odam organizmi evolutsiya jarayonida moslashuvi va kompensator imkoniyatlar bilan yaratilgan. Odam bir necha genlar soni va sifatidan tashkil topgan, odamning biologik tizimi bir necha million genlar va oqsillardan tashkil topgan. Odamning biologik sistemasi genlarni to'laqonligiga bog'liq, genlar toksik moddalarga juda sezgir. Zaharli moddalar genlarni o'zgartirib yuborishi mumkin. Buning oqibatida organizm faolligi susayadi, u kasallanadi, qarshilik ko'rsatkich qobiliyatini yo'qotadi, patologik o'zgarishlar hosil qilishigacha olib borishi mumkin. Rivojlangan mamlakatlarda oldindan ekologik omillarni, turmushni yomonligi sotsial va iqtisodiy omillar odam salomatligiga salbiy ta'sir etishini bilganlar, shu maqsadda genofondga ta'sir etuvchi salbiy omillarni neytrallash uchun kompleks chora-tadbirlar o'tkazilgan. “Hayot tarzi” bu sizning

xulqingiz bo'lib, o'zingizni qaerda, qanday tutishingizdan iborat. Siz yaxshi muhitda yashashni xohlaysiz, yaxshi muhitni tasavur qilasiz ko'p yigit qizlar o'z sog'ligiga e'tiborsiz qaraydilar, ular salomatligini yaxshi bo'lishini boshqalar ta'minlaydi deb o'ylaydilar. SHuni ta'kidlash kerakki, yoshlarga g'amhurlik qilmagan mamlakatlar qarilar mamlakatiga aylanib boradi. Rossiyada bolalar o'limining asosiy sabablari baxtsiz hodisalar, zaharlanish, shikastlanishlar bo'lib, bular bolalar o'limining 41,6 foiziga to'g'ri keladi. Mehnat bilan shug'ullanuvchilar o'limining sababi yurak-tomir kasalliklari, zararli o'smalar hisoblanadi. O'zbekiston bolalarning ko'pchiligi shamollash, zaharlanish, baxtsiz hodisalardan o'ladilar. Xulosa qilib aytganda, sog'liq tushunchasi butun dunyo sog'liqni saqlash tashkiloti (VAZ) ma'lumoticha odamni jismoniy, ruxiy, ijtimoiy tomondan eson omonligidir. Odam sog'lig'i uning maksimal umri mobaynida psixik va fiziologik sifatlari optimal ishchanlik qobiliyati, sotsial faolligini saqlashdan iborat. Ijtimoiy tibbiyotda sog'liqning uchta darajasi mavjud..

- alohida odamning sog'lig'i,
- kichik etik ijtimoiy guruhlar (oilaviy yoki guruhlar sog'lig'i).
- Barcha aholining sog'ligi (shahar va qishloq).

Uchta darajada sog'liqni baholash iqtisodiy reproduktiv seksual, tarbiyaviy, tibbiy va psixologik kriteriyalar hisobga olinadi. Aholining sog'lig'ini sanitar-statistik baholashda quyidagi tipik tibbiy-statistik ko'rsatkichlardan foydalaniladi:

- aholining tibbiy harakati va o'lim.
- umumiy va yoshga bog'liq bo'lgan o'lim
- hayotni o'rtacha davomliligi
- tug'ilish mahsuldorlik
- aholining tabiiy o'sishi
- aholining mehanik harakati
- kasalliklar va ularning tarqalishi
- nogironlik ko'rsatkichlari
- aholining jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari.

Hayot bilan tasdiqlangan bir gap bor "odam ma'lum kasallikdan o'lmaydi, balki o'zining turmush tarzidan o'ladi". Kundalik aniq reja vaqtida to'liq qimmatli ovqatlanish, to'yib uxlash, gigienik muolajalar, aktiv harakat, suv, havo bilan doimiy muloqotda bo'lish, aktiv dam olish, sog'liqni mustahkamlovchi omillar hisoblanadi. Sog'liqqa ta'sir etuvchi omillar. Hayot bilan tasdiqlangan bir gap bor "odam ma'lum kasallikdan o'lmaydi, balki o'zining turmush tarzidan o'ladi". Kundalik aniq reja vaqtida to'liq qimmatli ovqatlanish, to'yib uxlash, gigienik muolajalar, aktiv harakat, suv, havo bilan doimiy muloqotda bo'lish, aktiv dam olish, sog'liqni mustahkamlovchi omillar hisoblanadi. Rejimga rioya qilmaslik, shaxsiy gigiena qoidalariga amal qilmaslik, kam harakat bo'lish, vaqtida ovqatlanmaslik, chekish, spirtli ichimliklar suistemol qilish kabi zararli odatlar sog'liqni zaiflashtiradi.

- ovqatlanishi;
- mehnat va dam olish tartibi;
- zararli odatlarining yo'qligi;

- profilaktik va sanitariya-gigiena normalariga rioya qilishi;
- jinsiy sog'lig'i;
- oilada, o'qish, ish yoki xizmat joyida psixologik iqlim;
- hayotining ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlari bilan qoniqqanligi.

Sog'liqqa ta'sir etuvchi omillar.

Sog'lom turmush tarzini shakllantiradigan muammolar, sog'lom turmush tarzini xarakterlovchi nuqtai nazar. Hayot tarziga odamning asosiy faoliyatlari bo'lgan mehnat faoliyati ijtimoiy faoliyat, psixologik, intellektual harakat faolligi, munosabatlar, turmushdagi o'zaro munosabatlarni o'z ichiga oladi. Akademik N.P.Lisitsin hayot tarzi tushunchasiga muhim omil bo'lgan tibbiy aktivlikning 3 ta yo'nalishini ko'rsatadi.

1-odamlarni aktivlik xarakteri-intellektual, jismoniy\

2-aktivlik doirasi-mehnat, mehnatdan tashqari

3-faollik turlari ishlab chiqarish ijtimoiy ta'limiy madaniy turmushdagi faoliyat, jismoniy, tibbiy faollikTurmush tarzi – odamlarni ma'lum muhit sharoitidagi faoliyati bo'lib, bularga ekologik sharoit, ta'lim, psixologik holat, muhit, turmush, o'z uyini qurish qiradi. Turmush-tarzi tartib, daraja, sifat va hayot shakli bilan o'zaro bog'langan. Bu tushunchalar 4 ta kategoriya bilan birlashgan: iqtisodiy-sizning material yutug'ingiz qanday; sizning ijtimoiy iqtisodiy hayot tarzingiz qanday; ijtimoiy psixologik-sizni hayotingiz shakli qanday. Bu kategoriyalar odam sog'ligiga ta'sir etadi.Salomatlik nimalarga bog'liq?Inson salomatligi-ijtimoiy, atrof-muhit va bioillogik omillarning murakkab o'zaro aloqasi natijasidir (Robbins, 1980). Salomatlikka turli ta'sirlarning hassasi quyidagicha:

Irsiyat-20%;

Atrof-muhit-20%

Tibbiy yordam saviyasi-10%

Turmush tarzi-50%

Turmushda ishlatiladigan salomatlik bilan bog'liq atamashunoslik salomtalik darajasi turlicha bo'lishini hamma tan olayotganligi haqida guvohlik beradi. Kundalik hayotda ko'pincha “sog'lig'i zaif”, “sog'lig'i mustahkam” va h.k iboralar ishlatiladi. Mustahkam salomatlikka ega inson kasalliklarga chidamli bo'ladi.

Salomatlik darajasi moddiy ta'minlanganlikka bog'liqmi?Moddiy ta'minlanganlik darajasi turmush tarziga sezilarli ta'sir ko'rsatishi shubhasiz . Oddiy sog'olom fikr va tadqiqotlar natijalari salomtalikni saqlash mustahkamlash bazaviy hayotiy talablar qondirilgandagina mumkin bo'lishi haqida guvohlik beradi, rivojlangan mamalatlarda o'rtacha yashash yoshini oshirishning dastlabki bosqichida iqtisodiy o'sish va insonlarning farovonligini yaxshilash bilan to'g'ridan to'g'ri bog'liqligi tasodifiy emas. Hozirgi paytda iqtisodiy rivojlangan mamlakatlarda kishi boshiga to'g'ri keladigan o'rtacha daromadning aholining ijtimoiy-iqtisodiy ahvoli og'ir guruhlardan 6-10 barobarga farq qilishi salomtalik ko'rstakichlarida 3-4 barobarga farq qilishiga olib keladi.Kam daromadli kishilar tez-tez kasal bo'lishadi, profilaktika yordamiga kam murojat qilishadi,o'limning yuqori ko'rsatgichlariga ega . Aholining yuqori daromatlik guruhlari tibbiy yordam profilaktika turlariga tez-tez murojat qilishadi.Biroq ma'lum moddiy taminganlikka

erishilgach(o'rta sinif daromadlari) umuman aholi salomatligiga va xususan xar bir inson salomatligiga, birinchi navbatda moddiy imkoniyatlar emas, balki salomatlik maqsadida ulardan foydalanish usullari ta'sir eta boshlaydi. Keyingisi ta'lim darajasigasezilarli darajasida bog'liq bo'ladi. Bir xil yosh-jins guruhlari solishtirganda ta'lim darajasi yuqori shaxslarda o'lim ta'lim darajasi past guruhlardan 1,5-4 marta past. SHuningdek, o'rtacha yashash yoshi o'rtasidagi farqlar haqidagi ma'lumotlar ham xuddi shunday. Ta'lim darajasi yuqori shaxslarning uzoq umr ko'rishi birinchi navbatda mexnat sharoiti bilan bog'liq deb hisoblanadi. Onaning tibbiy savodsizlik bolaning o'limiga bevosita ta'sir etadi: qiyin variantlarda (unversitet, tugallanmagan o'rta ma'lumot, savodsizlar) bolalar o'limining ko'rsatgichlarmi 4 martadan ko'proqqa farq qiladi. Kasallikni ko'pincha salomatlikka qarama-qarshi holat sifatida qaraladi: Butunjahon salomatlik jamiyati lug'ati bo'yicha kasallik "me'yoridagi" holatdan xar qanday sub'ektiv va ob'ektiv og'ishidir".Kasallik kelib chiqishi sababi quyidagilar.

-oragnizmning (funktsional tizim, organ yoki to'qimaning) kam harakatchanligi, bu o'z navbatida me'yoriy qo'zg'atishga past reaksiya qiluvchi chiniqmaganlikka olib keladi;

-uyg'unlashgan boshqaruvning buzilishi hamda zaharli moddalarni to'planib qolishiga olib keladi va h.k.

-zaharlanish, radiatsiya natijasida hujayralarning zaralanishi;

-tashqi muhitning o'zgarishi, teri, muskullar, ichki organlarning hujayralarning funktsiyalarini tuzilishiga olib keladi;

Ruhiyatning buzilishi, asab omili (stess) ta'siri natijasida paydo bo'ladi.

Organizmdagi kasallik organlarining vaqt o'tishi bilan o'zgarishi mumkin bo'lgan funktsiyalar o'zaro ta'sirining buzilishi hisoblanadi.Ortiqcha kuchanish, ya'ni dam olmasdan intensiv harkat qilish natijasida yuzaga kelshi mumkin. Qator hollarda kasalliklar organizmning hamda immunitet tizimining haddan ziyod javob reaksiyasi sifatida yuzaga keladi, ular yuqumli-allergik kaaslliklar deb ataladi.Shunday qilib ko'p ovqat eyish, kam harakatlilik, ruhiy kuchlanishlar yoki "stresslar", chiniqishning yo'qligi kasallik, potologiya yuzaga kelishining asosiy sababalari hisoblanadi.Patologiya (kasallik) –kichik tizimlar funktsiyasi yuz berganda qonuniyatlari o'rganuvchi kasalliklar haqidagi fan.

Umumiy potologiya quyidagi bo'limlardan tuzilgan:

- kasllikni davriylashtirish;

- uning yuzaga kelish sabablari;

-rivojlantirish va sog'lomlashtirish mexanizimi;

-konstitutsiya, irsiyat, reaktivlikning ahamiyati.

Kasallik organizimni me'yordagi holatidan potologik holatdan olib keladi va uning faoliyatini buzilishi kuzatiladi.Kasallik kechishiga qarab o'tkir, va surunkaliga ajraladi. O'tkir kasalliklar to'sattdan ko'p (bir necha) belgilari paydo bo'lishi bilan yuzaga keladi.Yarim o'tkir kasalliklar odatda, sekiniroq kechadi va bir necha oy davom etishi mumkin bo'lgan surnkali xoliga o'tishi mumkin bo'lgan surunkali holiga o'tishi mumkin.Tashqari (ekzogen) omillar bu noto'g'ri ovqatlanish, radiatsiya, haddan tashqari isib ketishi yoki haddan tashqari

sovuqqotish, va h.k. bo'lib ular kasallik chiqaruvchi omillarga qarshi immunitetning (qarshilik ko'rsatgichining) pasayishiga olib keladi. Potogenizm turli darajada6 molekular, to'qima, organ, va tizim darajasi organizm reaksiyasining o'zgarishga olib keladigan kasallikning kelib chiqish, rivojlanishi mexanizimini o'rganadi. Ma'lumki, organizimda barcha xujayra va to'qimalarning faoliyati bir biri bilan uzviy bog'langan, shuning uchun ham kasallik butun tanaga tarqaladi va kasallikni emas, bemorni davolash kerak.

Har bir kasallik quyidagi davrlar bo'yicha rivojlanadi:

- latent yoki yashirin davr;
- kasallikni birinchi alomatlari (prodromak) davri;
- kasallik avj olgan davr;
- kasallikni tugallanish, tuzulish davri;

Kasallanish paytida organizimda xar xil o'zgarishlar yuz berishi mumkin. Avvalo, assimilatsiya jarayonlari- turli moddalarning organizm tamonidan o'zlashtirilishi va ularning to'qimalar uchun zarur bo'lgan birikmalariga aylanishi. Dissimilatsiya- bu tirik materiyaning parchalanish jarayonidir (murakkab birikmalarining parchalanishi, energiyaga boy birikmalarda energiya ajralishi).Distrofiya, atrofiya, shamollash, qon aylanishining buzilishi va b. potologiya turlari hisoblanadi.Distrofiya- to'qima(hujayra) almashinuvining buzilishi bo'lib, to'qimalarda (hujayralarning) oqsillar, yog'lar, uglevodlar, menira\l moddalar yoki tuzlar almashinuvidan kelib chiqib, umumiy yoki qisman, tug'ma yoki keyin paydo bo'lgan tizimiy o'zgarishlar bilan kuzatiladi.Atrofiya- organ va to'qimalar funksiyalarning pasayishi va hajimning kichrayishi.Gipertrofiya- hujayralar soni yoki hajimning ortishi natijasida organning kattalashuvi.Gipertrofiya potologik (ba'zi kasalliklarda yuzaga keladi) va fiziologik (jismoniy mehnat va sport bilan shug'ullantiruvchi shaxslarda organizm funksiyalarining kichrayishim bilan kuzatiladi) turlarga ajratiladi.Salomatlikni aniqlashga kompleks yondoshuvga qaramasdan, amalda salomatlik haqida kasallikning borligi yoki yo'qligiga qarab xulosa chiqarishadi. Aslida esa salomatlik va kasallik o'rtasida ko'plab ko'plab o'tish holatlari mavjud bo'lib, ular kasallik oldi holatlari deb ataladi, bunda hali kasallik yo'q, biroq organizimning kompensator imkoniyatlari pasaygan va ob'ektiv ko'rinib ulgurmagan funqtsion va biokimyoviy o'zgarishlar namoyon bo'la boshlaydi. Butunittifoq salomatlik jamiyati ekspertlarining ma'lumotlariga ko'ra g'arbiy yarim sharning 80% ahg'olisi shunday ahvolda.

Salomatlik va kasallik orasidagi xolat “ uchunchi xolat ” deb ataladi.

Uchinchi xolat- organizimnmg me'yorida ishlash zaxarlari charchash tomonga siljigan va insonning o'z organizimga ruxiy fizik imkoniyatlarini to'liq boshqara olmaydi.Uchinchi holat kasallik keltiribyu chiqaruvchi holat. Boshqa tomomndan zaxiradagi imkoniyatlarini tiklash mexnaizmlarni ishga tushirish vaqti. Bizning organizmimiz organlar ichidagi mexanizmlar mavjud bo'lgan va yangidan shakllantiriladigan tizimlar ichidagi va tizimlararo o'zaro munosabatlarni faollashtirish hisobiga pasaygan zaxiralarning o'rnini to'ldirishga qodir.Uchinchi holat nafaqat o'ziga xos ruhiy –fiziologik holatda, ya'ni homiladorlik yoki ko'zi yoriganida, klimaksda, keksayganda namoyon bo'ladi. Spirtli ichimliklarni,

narkotik va zaharli moddalarni doimo iste'mol qiluvchi, nosog'lom turmush kechiruvchi shaxslar ham guruhga kiradi. Noto'g'ri ovqatlanish va kam harkatlilik ham ortqcha vaznli kishilarni shu holatga olib keladi. CHegaraviy ruhiy kasalliklarning tarqalishi alohida e'tiborga loyiq. Ko'pchilik amalda sog'lom bo'la turib yillar davomida va hatto butun umri davomida uchinchi holatda bo'lishi mumkin. Uchinchi holatni aniqlay bilish, oldini olish yoki bartaraf etish-valeologiyaning eng muhim vazifasidir. Sog'lom turmush tarzining mazmuni.

Sog'lom turmush tarzining mazmuni mehnat qilish va dam olish, uyqu gigienasi, ovqatlanish gigienasi, jismoniy mashqlar, o'zini hurmat qilish, odamlar bilan munosabatda o'zini tuta bilish va boshqalardan iborat. Mehnat qilish va dam olish rejasiga barcha rioya qilishi kerak. Qat'iy tartib asosida ritmik mehnat qilish va dam olish ishchanlik qobiliyatini yuqori bo'lishini ta'minlaydi. Bunda hayotiy sharoit va alohida kategoriyadagi odamlar mehnati e'tiborga olinadi. Masalan, o'qituvchilarning mehnat sharoiti, korxonalar, zararli joylarda ishlaydigan odamlar mehnatidan farq qiladi. Masalan, o'qituvchilar mehnat sharoiti, korxonalar, zararli joylarda ishlaydigan odamlar mehnatidan farq qiladi. Qat'iy tartib asosida ritmlilik mehnat qilish va dam olish ishchanlik qobiliyatini yuqori bo'lishini ta'minlaydi. Bunda hayot sharoit va alohida kategoriyadagi odamlar mehnati e'tiborga olinadi. Aniq rejim (tartib) saqlanganda organizmda ma'lum biologik ritm funktsiyalanadi, shuningdek, shartli reflekslar tartib bilan ketma-ket kelib qaytarilib dinamik stereotip hosil bo'ladi. Masalan: Agarda siz har kuni belgilangan vaqtda aqliy, jismoniy ish bilan shug'ullansangiz ishchanlik qobiliyati yuqori bo'ladi. Amaldagi organizmning bir ritmlari mustaqil bo'lmay, u tashqi muhitni o'zgartirishi, kechakunduzni almashtirishi, oylar va fasllarni o'zgarishi bilan bog'liq. Mashhur olimlar Klod Benar, Uolter, Kenonlar ichki muhitni birday saqlanishi nazariyasini ishlab chiqqanlar. I.M. Sechenov, I.P. Pavlov, V.I. Vernadskiy, K.A. Timiryazev. A.L. Anoxin va organizm holatini o'zgarishiga tashqi muhit hodisalarini ritmik o'zgarishiga bog'liqligini bir necha marta ta'kidlaganlar. Tunda almashinuv jarayonlari yurak-tomir ishi, nafas tizimi, tana harorati kamayadi. Bosh miyaga informatsiya kam qabul qilinadi. Kunduzi harakat faolligi ortadi nerv tizimining funktsiyalari ortadi. Odamning ishchanlik qobiliyati soat 10-13 larga qarab ortib boradi. Soat 14⁰⁰ dan keyin ishchanlik qobiliyat kamayadi, soat 16-17 larda ishchanlik qobiliyat yana ortadi. Funktsional imkoniyatlar soat 20 dan keyin kamayadi. Ishda nagruzkaning ortib ketishi odamni surunkali stress holatiga olib keladigan sabablardan biridir, bu hol odamni himoya funktsiyalarini susaytirib, kasallik paydo qiladi. Ishni meyo'rida, bir tekis bajarish uchun odam ma'lum qolipga tushib olishi, qattiq ishlaganda orada dam olib turishi kerak. Mehnat jarayonini buzilishi oxiri kasallikka olib keladi. Ishchanlik qobiliyatini yuqori saqlashda, sog'lom turmush tarzini to'g'ri tashkil etishda quyidagilarni e'tiborga olish kerak.

1. Turli xil faoliyat turini belgilangan vaqtda bajarish.
2. Mehnat va dam olishni samarali almashtirish
3. Tizimli ravishda to'liq qimmatli ovqatlanish va harakat bilan shug'ullanish.
4. Har kuni 2-3 soat sof havoda bo'lish.

5. Uyqu gigienasiga qat'iy rioya qilish.

Bu qoidalar odamni sog'lom bo'lishi, hayotga qiziqishini orttiradi, uzoq yil mehnat qobiliyatini saqlashga yordam beradi. Umr bo'yi mehnat qilgan odamgina qariganida ham bardam, quvnoq, tetik bo'ladi. Uyquning qadriga eting. Uyqu-aqliy va jismoniy charchashni oldini oluvchi yaxshi usul. Kuch quvvati kamaygan yoki qattiq toliqqan odam uzoq muddat uxlaydi. Uyqu tufayli organizm o'zini fiziologik va psixologik himoya qiladi. Uyqu vaqtida organizmning barcha fiziologik sistemasi o'zgaradi, energiya sarflanishi kamayadi, ishchanlik qobiliyati qayta tiklanadi, organizm dam oladi. Uyqu nerv hujayralarini halok bo'lishidan saqlaydi, organizmning himoya funktsiyasi qayta tiklanadi. Shoh Boburning shaxsiy tabibi Yusuf Ibn Muxammad:

- Uyqusiz o'tkazma tuningla kunni,
- Dam olmoq uchun sen uxla gohi goh,
- Uzoq uxlamasang tun ila kunlar,
- Hazm ila asabing buzilar nogoh deb yozgan edi.

Uyqu paytida organizm orom oladi. O'rta yoshdagi odam sutkasiga 7-8 soat uxlaydi. Ba'zilar erta uyqu bosadi. Ma'lumki, hamma odamlarni bu borada "so'fito'rg'ay" va "Boyqushlarga" bo'lishadi. So'fito'rg'ay ertalabga yaqin boyqushlar kechqurun yaxshi uxlashadi. Aslini olganda uyqu "sifati" bizning hayot tarzimizga bog'liq bo'ladi. Uyqu har xil bo'ladi: uyqu chuqur, yuza, qattiq, sust bo'ladi. Odam to'yib uxlab turgandan keyin, muskullar tonusi shakllanadi, yurak yaxshi ishlaydi, o'pka odatdagi faoliyatga qaytadi, kayfiyat yaxshi bo'ladi. Kechqurun yotish oldidan juda to'yib ovqatlanganda ham uxlash qiyin bo'ladi. Qattiq bosh og'rig'i, uchlamchi nerv kasalligi, migren skeleroz ham uyqusizlikka sabab bo'ladi. Ba'zi kishilarning ishlaydigan yoki uxlaydigan honasi yaxshi shakllantirilmagan bo'ladi, ana shunday odamlarning uyquasi chuqur bo'lmaydi. Uyqusizlikdan qiynalayotgan odamga nimani tavsiya qilish mumkin? avvalo uyqu gigienasiga puxta rioya qilish lozim, yaxshisi har kuni bir vaqtda uxlashga yotish va turishga odatlanish kerak. Uyquga yotish oldidan asabiylashmaslik, xayajonlantiradigan voqealar haqida o'ylamaslik kerak. O'ringa yotar ekansiz, yoqimli manzaralarni tasavvur qiling. Har kuni 20-30 minut toza havoda sayr qilishni odat qiling, o'ringa yotishdan oldin xvoy ekstrakti solingan suvda 10-15 minut vanna qabul qilsangiz yaxshi bo'ladi. O'ng oyoqni sal bukib, o'ng tomonga yonboshlab uxlash fiziologik jihatdan to'g'ri bo'ladi. O'rin juda yumshoq ham, juda qattiq ham bo'lmasin. Xonada hech kim uxlamaydigan bo'lsa darpardani surib xonani yorug' qilib qo'ying. Och qoringa uxlash yaxshi emas. Yotishdan bir-bir yarim soat oldin engilroq ovqatlanib olish zarur. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotiga ko'ra har 10 kishidan bittasi xurрак otadi. Xurрак yurak kasaligiga sabab bo'ladi, odamni toliqtiradi, xurрак otayotganda organizm etarlicha kislorod ololmaydi. Kaliforniyadagi Stendford universitetining olimlari xurракka qarshi kurashish usulini ishlab chiqishdi: mijoz tanglayini operatsiya qilishadi, bunda tanglay pardasi tekislanib, uxlaganda nafas olinadigan havo yo'lini to'smay qo'yadi. Gigienik jixatdan asoslanib tuzilgan kun tartibi o'quvchining kun bo'yi

bajaradigan asosiy faoliyati turlarini me'yorlashga, aqliy va jismoniy mexnatini, dam olishni to'g'ri olib borishiga imkon beradi.

Kun tartibini to'g'ri tashkil etishda quyidagilarga e'tibor berish kerak.

1. Xar xil faoliyat turlarining ratsional tarzda almashinib turishi va muntazam ravshda aniq cheklangan vaqt davomida amalga oshishi.
2. Ochiq xavoda imkoni boricha kuprok bo'lish sharti bilan etarlicha dam olish.
3. Belgilangan vaqtda muntazam ravishda ovqatlanish.
4. Gigienik jixatdan talabga to'la javob beradigan uyqu.
5. Jismoniy mashqlar va sport bilan kundan kunga kuproq shug'ullana borishi orqali xarakat aktivligini oshirish.

Rejim to'g'ri tashkil qilingan sharoitda organizmning eng yaxshi faoliyat ko'rsatishga qisqa vaqtga xosil bo'ladigan muvaqqat reflekslar xam yordam beradi. Masalan belgilangan vaqtda ovkatlanish ishtaxaning yaxshilanishini, ovqatning normal xazm bo'lishni taminlaydi. Uyqiga malum bir vaqtda yotib, tez xlashga, binobarin bolalarni va o'smirlarning to'yib uxlashiga, o'qish ishlari va mexnat faoliyatini ma'lum bir vaqtda boshlash organizmning ishga ung'ay kirishish va bilimlarni yaxshi o'zlashtirishga olib keladi. Xar xil talaba o'quvchilarning uzoq vaqt davomida ish qobiliyati va asab tizimi ko'zg'alishini yuqori darajada saqlashda kun davomida mexnat va dam olish vaqtlarining to'g'ri taqsimlanishini ta'minlovchi oqilona tashkil etilgan kun tartibi katta axamiyatga ega ekanligini nazarda tutgan xolda maktab o'quvchilarning xamda o'zlarining kun tartiblarini jadvallarda foydalanib tuzib chikadilar. Buning uchun quyidagilarga e'tibor berishlari kerak.

- Maktab va uydagi o'quv, mashg'ulotlarni.
- Muntazam va to'laqonli ovqatlanishni.
- Ko'proq ochiq xavoda dam olishni.
- Gigienik jixatdan to'laqonli uyquni.
- Oz xoxishiga qarab tanlangan mashg'ulotlarga (badiiy kitob o'qish, musiqa bilan shug'ullanish, rasm solish va boshqalar) xam vaqt ajratishni bilish kerak. O'quv mashg'ulotlari maktab o'quv rejasi asosida tuziladi. Masalan 1-4 sinflarga kunda 4-5 soat, 5-9 sinflarga 5-6 soat dars belgilangan. Uyqu vazifalari tushlik va dam olishdan so'ng bosh miya xamda organizmning barcha sistemasining funksional faoliati yuqri bo'lgan vaqtda bajarilishi kerak. Ochiq xavoda iloji boricha ko'prok vaqt bo'lishlari kerak. 1-4 sinf 3-3,5 soat 5-9 sinflar 2,5-3 soat, 10-11 sinflar 2 soatdan kam ochiq xavoda bo'lmasliklari kerak. Ijtimoiy foydali mexnat bilan uzluksiz shug'ullanishning salbiy tasirini oldini olish uchun uning davomiyligi 1-4 sinflar uchun 30 minut 5-9 sinflar uchun 40 minut yuqori sinflar uchun 1,5 soatdan oshmasligi kerak. Barcha yoshdagi bolalar kun tartibini tuzishda ularni o'z o'zini tartibga keltirish, ozodalik va gigienik tadbirlarni bajarish uchun xam etarli vaqt ajratish kerak. Uyquga bo'lgan talab bolalar yoshiga qarab o'zgaradi. 7-10 11-10 soat, 11-14 yoshda 10 soat, 7-10 11-10 soat, 11-14 10 soat, 15-17 9 soat. To'yib uxlamaslik bolalarning oliy asab faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Jadval

Kun tartibining tarkibiy kislari	5-7 sinflar uchun
---	--------------------------

1. Uyqudan turish	7^{00}
2. Ertalabgi badantarbiya	$7^{00}-7^{20}$
3. O'rinni yig'ishtirish	$7^{20}-7^{30}$
4. Nonushta	$7^{30}-7^{50}$
5. Maktabga borish (sayr)	$7^{50}-8^{20}$
6. Maktabdagi o'quv mashg'ulot	$8^{30}-14^{30}$
7. Uyga qaytish	$14^{30}-15^{00}$
8. Tushlik	$15^{00}-15^{30}$
9. Dam olish	$15^{30}-16^{30}$
10. Ochiq xavoda sayr qilish	$16^{30}-17^{30}$
11. Uy vazifasi	$17^{00}-19^{00}$
12. Kechki ovkat erkin mashg'ulot (uy yumishlari)	$19^{00}-21^{30}$
13. Uyquga tayyorlanish	$21^{30}-22^{00}$
14. Tungi uyqu	$22^{00}-7^{00}$

Inson tabiatdan olgan eng bebaho ne'mati - salomatlikdir. Xalqda «Salomat, zo'r kishiga hammasi zo'r!» deb bejiz aytishmaydi. Bu sodda va dono haqiqatni organizmda buzilishlar paydo bo'lib, biz shifokorlarga murojaat qilishga majbur bo'lgan paytimizda emas, har doim eslab turish lozim. Tibbiyot naqadar takomillashgan bo'lmasin, u har bir kishini uning kasalliklaridan xalos eta olmaydi. Inson o'z salomatligining yaratuvchisidir, shuning uchun ham ilk yoshidan boshlab faol va sog'lom turmush tarzini yuritib, chiniqib borish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish, shaxsiy va ijtimoiy gigiena qoidalariga amal qilish va shu yo'l bilan oqilona yo'llar orqali haqiqiy uyg'unlikka erishish yaxshi bo'lar edi. Aholining salomatligini mustahkamlash muammosi zamonaviy jamiyat sharoitida unga xos bo'lgan ijtimoiy-iqtisodiy, ilmiy-texnik rivojlanish xususiyatlari hamda qadriyat fikrlarining jiddiy o'zgarishini hisobga olgan holda hal etilishi - birinchi darajali ahamiyatiga ega bo'lgan muammodir. Butunjahon Sog'liqni saqlash Tashkilotining ekspertlari ta'rifiga ko'ra, sog'liq - bu bor-yo'g'i kasalliklar va jismoniy nuqsonlarning yo'qligi emas, balki to'liq jismoniy, ruxiy va ijtimoiy farovonlik holatidir. Zamonaviy olimlarning ko'pchiligi sog'liq tushunchasini kishining optimal fiziologik, psixologik va ijtimoiy faoliyat yuritishga layoqati deb ta'riflaydilar. Insonning salomatligi amalda uning hayotiy faoliyatining barcha sohalari bilan bog'liq. Ularning istalgan biridagi o'zgarishlar bevosita yoki vositali holda sog'liqning psixosomatik darajasiga chiqadi. Sog'liq - bu insonning biologik va ijtimoiy xususiyatlarining uyg'un yaxlit birikmasi bo'lib, unga makro- va mikroferaning sharoitlarga moslashish, shuningdek ijtimoiy va iqtisodiy jihatdan mahsuldor hayot bilan yashashga imkon beradi. Insonning sog'lig'i hayot

sifatining kategoriyasi bo'lib, fiziologik mexanizmlar, tashki muhitning sharoitlariga moslasha olish, o'z-o'zini tashkil etish qobiliyati, o'z-o'zini rivojlantirish va o'z-o'zini saqlashga layoqati bilan belgilab beriladi. Sog'liqqa bo'lgan ehtiyoj umumiy tusga ega, u ham alohida bir individga, ham umuman jamiyatga xos bo'ladi. Sog'liqning ahvoli insonlar hayotining barcha sohalariga ta'sirini o'tkazadi. U insonning jismoniy, psixik va aqliy qobiliyatining yuqori salohiyatini belgilab beradi va uning to'laqonli yashashining garovi bo'lib xizmat qiladi. Aholining salomatligi jamiyatning iqtisodiy rivojlanishining dinamikasiga ulkan ta'sir ko'rsatadi, hamda uning ijtimoiy-etik etukligining o'lchovi bo'ladi. Bularning hammasi shaxsga o'zining salomatligi, uning avlodlarining salomatligi hamda u yordam berishi mumkin va lozim bo'lgan kishilarning salomatligiga nisbatan ma'lum mas'uliyatni yuklaydi. O'z salomatligiga e'tibor berish, uning buzilishlarining individual profilaktikasini ta'minlay olish, sog'lom turmush tarzi kishining jamiyatdagi o'z tutgan o'rni hamda o'zi va yaqinlarining oldidagi mas'uliyatini anglashining ko'rsatkichlari bo'ladi. SHunday qilib, sog'liq - bu absolyut va boqiy qadriyat bo'lib, butun insoniyat qadriyatlarining ierarxik zinapoyasida eng yuqori pog'onalardan birini egallaydi. Sog'liq shunday bir zaxiraki, insonning deyarli barcha ehtiyojlarini qondirish darajasi unga ega bo'lish darajasiga bog'liq bo'ladi. U faol, ijodiy va to'laqonli hayotning asosi sifatida yuzaga chiqib, qiziqishlar va ideallar, uyg'unlik va go'zallikning shakllanishida ishtirok etadi, inson mavjudligi va yashashining ma'nosi va baxt-saodatini belgilab beradi. Sog'liqning ob'ektiv va sub'ektiv ko'rsatkichlari farqlanadi. Sub'ektiv ko'rsatkichlarga o'zini sezish, ishlash qobiliyati, uyqu, ishtaha ko'rsatkichlari kiradi. Ob'ektiv ko'rsatkichlar antropometrik o'lchovlar bilan (tana vazni, bo'yi, ko'krak qafasining aylanasi, bo'yin, elka, son, tizza, qorin va hokazolar), nafas olishning tezligi, o'pkaning hayotiy sig'imi, tomir urish, arterial qon bosimi va hokazolar bilan bog'liq. Inson sog'lig'ining ahvolini baholash norma tushunchasi bilan bog'liq. Yosh va individual-shaxsiy normalar farqlanadi. Yosh normalari turli yosh guruhlarida o'tkazilgan o'lchovlar hamda har bir tadqiq etilgan guruh uchun o'rtacha qiymat hisoblanishiga asoslanadi. Har bir yosh guruhi uchun olingan o'rtacha qiymat normaning standarti deb olinadi. SHaxsiy-individual norma jinsiy, konstitutsional belgilari, kasbi, turar joyi, turmush tarzi va boshqalarni hisobga olinishini ko'rsatib beradi. Zamonaviy tibbiyot o'z imkoniyatlari yig'indisida sog'liq ahvoliga tashhis qo'yishning yangi uslublarining etarli soniga ega bo'lib, ularning ichida noan'anaviy uslublar va usullar katta o'rin tutadi. Sog'liqning asosiy mezonlari quyidagilardir:

- genetik - inson genotipining tuzilishi va faoliyatining xususiyatlari;
- fiziologik - inson anatomo-fiziologik tizimlarining tuzilishi va faoliyat yuritishining xususiyatlari;
- psixik - inson asab tizimining tuzilishi va faoliyat yuritishning xususiyatlari, psixikasi va shaxs statusining xususiyatlari;
- ijtimoiy - insonning ijtimoiy faolligi.

Insonning salomatligi bir necha omillardan tarkib topadi va organizmning nasliy xususiyatlarining atrof voqelik sharoitlari bilan o'zaro ta'sirga kirishuvining

natijasi bo'ladi. Ushbu sharoitlarga qarab sog'liqni saqlash va mustahkamlash omillarining bir nechta guruhi ajratiladi, ularning inson ongi va faol faoliyat yuritishi bilan bog'lanishi bir darajada yoki teng bo'lmaydi. Inson ongi va faol faoliyat yuritishiga bog'liq bo'lmagan omillar: genotip; nasliy sabablar bilan belgilab berilgan organizm va psixikasining xususiyatlari. Inson ongi va faol faoliyat yuritishiga vositali bog'liq bo'lgan (ijtimoiy-iqtisodiy) omillar: ijtimoiy-iqtisodiy turmush sharoitlari; yashash joylarining ekologiyasi; sog'liqni saqlash rivojlanishining darajasi. Inson ongi va faol faoliyat yuritishi bilan bevosita to'g'ri bog'langan omillar (turmush tarzi): jismoniy faolligi; ovqatlanishi; mehnat va dam olish tartibi; zararli odatlarining yo'qligi; profilaktik va sanitariya-gigiena normalariga rioya qilishi; jinsiy sog'lig'i; oilada, o'qish, ish yoki xizmat joyida psixologik iqlim; hayotining ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlari bilan qoniqqanli

Uyquning ahamiyati

Normal uyqu kishi organizmining to'liq dam olishini ta'minlaydi. Bunda ayniqsa markaziy nerv sistemasi, sezgi organlari va skelet muskullari yaxshi dam oladi. I.P.Pavlov ta'limoticha bu o'zgarishlar asosida nerv sistemasi qo'zg'aluvchanligining keskin pasayishi, faoliyatining tormozlanishi yotadi. Tormozlanish xolati vaqtida bosh miya po'stlog'i xujayralari ovqat moddalarini o'zlashtiradi, o'zining normal xarakatini tiklaydi va navbatdagi faoliyat uchun energiya to'playdi. Tormozlanish protsessi katta yarim shar po'stlog'ida tarqaladi va skelet muskullari ishini boshqaruvchi, quyida joylashgan markazlarga tarqalib, muskullarning tarangligini pasaytiradi va ularni bo'shashtirib dam oldiradi.

Uyquning davom etish muddati va o'tkazilishiga bo'lgan gigienik talablar kishilarning yoshi va ishining xarakteri bilan bog'liq bo'ladi. I.M.Sechenov ta'limotiga ko'ra, katta odamlarda uyquning davomiyligi sutkasiga 7-8 qavatdan kam bo'lmasligi kerak. Organizm qanchalik yosh bo'lsa u uxlashga shunchalik barvaqt yotishi kerak. Uyqusi xam uzoq vaqt bo'lishi kerak. Og'ir jismoniy ishdan keyin xam uzoqroq uxlash talab qilinadi. Ko'pincha uyquga qonmaslik va etarli darajada uxlamaslik nerv sistemasining toliqishiga sabab bo'ladi: jaxldor, tez charchaydigan bo'lib qoladi. Ishtaxasi yomonlashadi, ichki organlarning ishi buziladi. Kechi bilan soat 23-24 dan keyin boshlanadigan va soat 7-8 da tugaydigan uyqu eng foydalidir. Kichik yoshdagi bolalar va keksayib qolgan odamlar ovqatdan keyin 1-2 soat uxlashlari kerak. Sog'liqni va ish qobiliyatini saqlash uchun to'g'ri yo'lga qo'yilgan uyqu ritmiga shartli refleks xosil bo'lishi muxim rol o'ynaydi. SHundagina uyqu tez boshlanadi va chuqur bo'ladi. Uxlash uchun qulay sharoit yaratish (osoyishtalik, qorong'ulik, 16-18^o dan yuqori bo'lmagan temperaturaga toza xavo) muxim ahamiyatga ega. Tunda kiyiladigan ichki kiyimlar yupqa, yumshoq va gigroskopik gazmoldan tikilgan bo'lishi kerak. U keng mo'l qilib tikilishi, choklar dag'al bo'lmasligi kerak. O'ng yonboshni bosib oyoqlarni tizzalarda bukib uxlash tavsiya etiladi, bu muskullarning bo'shashtirib dam olishiga imkon beradi.

Suv, suv manbalari, suvhihg sifati.

Suyuqlikni xaddan tashqari ko'p ichish ham, ayniqsa birdaniga ko'p suv ichish ham shubhasiz zarar qiladi. Odam suvni ichsa ko'p terlaydi, "suyilib" ketgan qon

kislorod tashish vazifasini yaxshi eplay olmaydi, yurakka tomirlar va buyrakga og'irlik tushadi. Nahorda ozgina suv ichish foydali ichak peristaltikasini kuchaytiradi va bu bilan ichakni yurishtiradi. YOg'li ovqatni to'yib egandan keyin ham sovuq suv ko'p ichish zarar qiladi. YOg'li ovqat eganda 2 soatdan keyin choy ichish mumkin. Semirib ketgan, ozishga harakat qilayotgan odamlar ovqat paytida suyuqlik ichmaganlari ma'qul. Suyuqlikga aralashgan ovqat bo'tqaga o'xshab qoladi va me'dadan tezroq o'tib ketadi. Natijada odamning yana qorni ochadi.

Shuni bilish kerakki, qaynoq, issiq ichimliklar sovug'iga qaraganda chanqoqni tezroq qondiradi. Birdaniga ko'p suyuqlik ichish yaramaydi. Harakat paytida suyuqlikni kam ichish kerak. Tashnalik suvni ichgan zahoti emas, taxminan 10-15 minutdan keyin suyuqlik qonga va organizm to'qimalariga so'rilgach bosiladi. Sovuq suv ichish yaramaydi, tashnalikni bosmaydi, odamni shamollatib qo'yishi mumkin. Afsuski kun juda isib ketgan paytlarda odam ko'pincha ketma –ket suv ichadi. Natijada bir necha minutdan so'ng ichgan suv ter bilan chiqib ketadi va odam yana chanqayveradi. Iqlimi issiq joylarda yashaydigan odamlar suyuqlikni faqat ovqatlanib bo'lgandan keyin ichadilar, ovqatlanishlar orasida esa uni juda kammaytirishlari tavsiya etiladi. Organizm ozroq suyuqlik yo'qotganda choy yaxshi yordam beradi. CHoy tarkibida vitaminlar, organizm tonusini oshiradigan moddalar ko'p bo'ladi.

Suv iste'mol qilish normasi.

Suvga bo'ladigan sutkalik extiyoj asosan muxit temperatura va jismoniy mexnat turiga bog'liq sutkada ichiladigan suv va oziq ovqat orqali olinadigan suv miqdori organizmni ta'minlashi kerak. Bir sutkada ichiladigan suv ish xarakteriga va tashqi muxit ta'siriga qarab aniq miqdorga ega bo'lishi zarur. Xaddan tashqari suvni ko'p iste'mol qilish organizmni og'irlashtiradi, ko'p terlashga sabab bo'ladi, yurak ishini og'irlashtiradi, chidamlilik va ish qobiliyatini pasaytiradi. Birdaniga ko'p suv ichish bir necha vaqt qon tomirlarni to'ldirib yuboradi va osmatik bosimni pasaytiradi. Organizmning suvga bo'lgan extiyoji tashnalik bilan belgilanadi, tashnalik qon va to'qimalardagi qattiq va suyuq moddalar o'rtasidagi bog'lanishni buzadi va osmatik bosimning oshishiga olib keladi. Tashnalik paydo bo'lishi va bartaraf etilishida gumaral faktorlar (ximyaviy tarkibi va qonning fizik, ximik xususiyati) dan tashqari reflektor faktorlar xam ishtirok etadi. Og'iz bo'shlig'ida, tomaqda va tananing chuqur joylarida osmaretseptorlar bo'lib, bular tegishli nervlar orqali miyaga organizmdagi osmatik bosim o'zgarishlarini ma'lum qiladi va tashnalikni bartaraf etuvchi reflekslar hosil qiladi. Xaqiqiy suvga bo'lgan extiyoj xamma vaqt xam tashnalik xissiyoti bilan to'g'ri kelmaydi: gaplashish va xaddan tashqari xayajonlanish, og'iz va tamoq bo'shliqlarining qurishi va xakoza natijasida vujudga keladi. Bunday vaqtda suv ichish shart emas og'izni chayish kifoya qiladi. Xaddan tashqari jismoniy mexnat va muxit temperaturasining balandligi terlash bilan suv yo'qotishga olib keladi, bunday vaqtda faqat ichish bilan yo'qotilgan suv o'rni to'ldiriladi. Kishi o'zini bunday xollarda uzoq saqlab turishi mumkin emas, bu qonning quyuqlashuvini va yopishqoqligini oshiradi, ya'ni yurak ishi qiyinlashadi. Suv almashinuvida organizmda tuz almashinuvi bilan uzviy bog'liqdir. Terlay natriy xloridining yo'qolishiga olib keladi, ya'ni 1 litr ter

bilan 5 g tuz chiqib ketadi. Natriy xloridning kamayishi qonda va muskul to'qimalarida osmatik bosimning pasayishiga olib keladi, bu ko'shimcha suv ichish bilan ifodalanadi. Biroq katta miqdordagi suv xam, qo'shimcha osh tuzisiz osmatik bosimni tiklay olmaydi va chanqovni pasaytira olmaydi. Bu xol suv teri orqali tezda chiqib ketadi. Yo'qotiladigan natriy xlorid o'rni birinchi navbatda iste'mol qilinadigan oziq-ovqat tarkibidagi tuz orqali to'ldirilishi kerak. Bir me'yorda ovqatlanganda odam organizmiga o'rtacha 15g erigan tuz kirishi mumkin. Bir sutkada ter ajralishi 4-6 l dan oshmasa, tuz shu miqdorda etarlidir. Agar u 6 l ga etsa va doimiy ravishda davom etsa, u vaqtda qo'shimcha osh tuzi qabul qilishi kerak. (G. E. Vladimirov). Buning uchun sovutilgan 0,5-0,75% li natriy xlorid eritmasi ishlatiladi. Tuzlangan gaz suv iste'mol qilish xam mazali bo'ladi, ham tashnalikni tez qondiradi. Uni ishlab chiqarishda issiq tsexlarda iste'mol qilinadi (cho'yan eritiladigan va boshqa xavo temreratkrasi issiq joylarda), armiyada issiq kunlarda uzoq poxodlarda yurgan qora nonga oddiy osh tuzi sepib iste'mol qilinadi. Sport amaliyotida natriy xlorid tuzini qo'shimcha iste'mol qilishga asos yo'q. Ayrim sport turlarida (velosport, sportcha yurish, uzoq va o'ta uzoq masofaga yugurishlarda) yuqori temperaturada va xavo namligi yuqori bo'lganda iste'mol qilish mumkin. Chanqoqni qisman nordon konfetlar, nordonlashtirilgan suv (limonli kislotasi). Klyukva ekstrati kamaytiradi. Issiq choy tashnalikni qondiradi: issiq suyuqlik og'iz va tamoq bo'shliqlari retseptorlarini ta'sirlantiradi, undagi burishtiruvchi moddalar shilliq pardalarini burishtiradi. Sovuq choy tein alkaloidi xisobiga suvni nisbatan tashnalikni yaxshi qondiradi. Issiq choy uzoq vaqt sport bilan shug'ullangandan so'ng juda foydalidir. U tashnalikni qondiradi va tonusni kuchaytiradi. Suv iste'mol qilishning aniq bir sxemasi bo'lishi mumkin emas. U tashqi muxit sharoitiga mos ravishda belgilanadi, ishni og'irligi va uzoq davom etishi bilan, odam organizmini xolati va ovqatlanish bilan bog'liqdir. Sport amaliyotida bu sport turiga mashq qilishga va musobaqalarga bog'liq. Suv odam xayotida juda katta va xilma-xil rol o'ynaydi. U avvalo, odam organizmini normal saqlashda juda katta axamiyatga ega, qisqasini aytganda odamda uning vazniga nisbatan 63 protsenti suv. Suvning katta qismi organizm xujayralari orasida, qolgan qismida esa, to'qimalar orasidagi suyuqliklarda qonda, limfalarda, ovqat xazm qilish shirasida va xar xil bezlar sekretsiyasida joylashgan odam organizmida suv xamma fizik ximik protsesslarda ishtirok etadi, shuning bilan bir qatorda ovqatning qonga so'rilishi, assimiliyattsiya va dissimiliyattsiya protsesslari uchun, erigan va yarim erigan xolda oxirgi maxsulotni chiqarish va issiqlik almashinuvi uchun zarur bo'ladi. **Suv bilan ta'minlaydigan manbalar.** Suv olishda xar xil manbalardan foydalaniladi. Ulardan asosiylari yopiq xavzalar er osti suvlari va ochiq daryo, ko'l, sun'iy ko'llar xisoblanadi. YOlg'iz suvsiz va qurg'oqchilik, ochiq suv xavzasi yo'q joylarda er osti suvini olish uning juda chuqur yotganligi juda qiyin shuning uchun atmosfera yog'in suvidan foydalaniladi. SHunday xollarda qish vaqtda qor suvidan foydalanishadi. **Yopiq suv manbalari.** Er osti suvlari asosiy atmosfera yog'inidan xosil bo'ladi, ular er bag'riga kirib tuproqning g'ovakli qatlamida (qum va boshqa), nariga suv o'tkazmaydigan joy (loy, granik va boshqa) da, to'planadi. Er suvni saqlaydigan qatlamning chuqurligiga ko'ra er osti

suvi va qatlamlararo suvlarga bo'linadi. Er osti suvi rasmda ko'rinishicha, er yuzasidagi suvga yaqin turadi, u suv o'tkazmaydigan tuproq qavati bilan ximoyalanmagan. SHuning uchun xam ular suv oqimi va chiqindilar, erdan sirqib chiqadigan yomg'ir va qor suvlari bilan osongina ifloslanadi. Axoli turadigan er osti suvi, odatda suv bilan ta'minlashga yaroqsiz bo'ladi. Qatlamlararo suvlar suv ushlanib turadigan chuqur er qatlamlarida joylashib, o'zi ustida suv ta'sir qilmaydigan bir yoki bir necha chuqur qatlamlarga ega bo'ladi. Chuqur joylashgan qatlam orasidagi suvni artizian deyiladi. Er osti suvining o'z-o'zidan er yuzasiga chiqishini chashma yoki buloq suvi deyiladi. Ko'pincha u chuqur bosimli qatlamaro suvli erdan boshlanib, o'zining tozaligi va yuqori sifatliiligi bilan ajralib turadi. Agar u unchalik chuqur bo'lmagan er osti qatlamidan chiqsa u xolda suv ifloslangan bo'lishi mumkin. Tuproqda turib va u orqali filtrlanar ekan er osti suvlari tarkibidagi mineral tuzlarni eritadi va organik moddalarning parchalanishi tufayli xosil bo'lgan karbonat angidridni yutadi. SHuning uchun xam bu suvlar tuproq minerallasgan va karbonat angidridga ochiq xavza suvlariga nisbatan ko'proq to'yingan bo'ladi. Bu ularga yoqimli tam beradi. Er osti suvlari qattiqroq bo'lib ularning xarorati issiq vaqtda daryo va ko'llarga nisbatan pastroq, shu sababli va karbonat angidrid tufayli u salqin bo'ladi.

Ochiq suv manbalari. Ochiq suv xavzalari ayniqsa daryolar, suvi ko'pligi va kam tuzligi bilan faqlanadi. Daryo suvi agar yomg'irni xisobga olmasak, eng yumshoq suv xisoblanadi. Fizikaviy xususiyati er osti suv manbalariga qaraganda ko'pincha kamroq qoniqarli bo'ladi. Ochiq suv xavzalarining ximyaviy tarkibi, fizikaviy xususiyati va bakterialogik xolati barqaror bo'lmaydi, u yil fasliga qator maxalliy sharoitlarga bog'liq. Suv xavzasi qancha kichik bo'lsa, unda ifloslanish xavfi shuncha yuqori bo'ladi. Aholi yashaydigan joylardan uzoqdagi chuqur va katta ko'llarda va sun'iy suv omborlarida suvning sifati deyarli qoniqarlidir. Er ostidagi qatlamlararo suvni ochiq xavza suvi bilan gigienik jihatdan taqqoslaganda birinchisi ancha qoniqarli bo'lib, uni tabiiy ravishda qaynatmasdan ichsa bo'ladi, ikkinchisi esa oldindan tozalanishni va zararsizlantirishni talab qiladi. Oqib turadigan xavzasi, ya'ni daryo, suv almashmaydigan xovuz, ko'l va sun'iy ko'llarga nisbatan oqib turishi tufayli yaxshi va suv manbai xisoblanadi. Bu eng avvalo daryodagi suvning ko'p bo'lishiga shuningdek, suvning o'z-o'zidan tez tozalanishiga bog'liq. Bundan tashqari suvi almashmaydigan xovuz ko'llarda vaqti-vaqtida "gullashi" bilan xarakterlanadi va bu uning sifatini pasaytiradi. Suv xavzasining o'z-o'zidan tozalanishi suv yuzasidagi osilma moddalarning suv tagiga cho'kishidan, suvdagi erigan kislorod xisobiga organik moddalarning oksidlanishidan iborat bo'ladi, mikroblar miqdorining kamayishi esa, ifloslarning erib ketishidan va quyoshning 0,5-1,0 sm suv ichiga kirib boradigan ultrabinafsha nurlar ta'sirida o'lib ketishidan bo'ladi. **Suv sifati** Iste'mol qiladigan suvning sifati uning fizikaviy xususiyati, ximyaviy tarkibi va unda bakteriya xamda gijjalari bo'lishi bilan normalanadi. Suv xavzalari va suzish uchun sun'iy suv basseynlariga etkazilib beriladigan suvning sifati iste'mol qilinadigan. (ya'ni ichiladigan) suvdan farq qilmasligi lozim, ya'ni suvning fizikaviy xususiyatiga qo'yiladigan talablar bilan birdir. Suzish uchun suv xavzalarining suv sifatiga baxo berishda aloxida normativlar ishlatiladi.

Tozalanmasdan iste'mol qilinadigan quduq suvlari ichiladigan suvga qo'yiladigan umumiy talablarga javob berishi lozim.

5 mavzu:	Inson salomatligi. Sog'lom va kasal organizmi haqida tushuncha.
----------	--

5.1. Ma'ruza mashg'ulotining o'qitish texnologiyasi

Vaqt – 2 soat	Talabalar soni: 25-30 nafar
O'quv mashg'ulotining shakli	Kirish, ma'ruza
Ma'ruza mashg'ulotining rejasi	<ol style="list-style-type: none"> 1.Immunitet va uning turlari . 2.Sog'lom va kasal organizm haqida tushuncha. 3.Tayanch xarakat apparati. bilan bog'liq bo'lgan kasalliklarning oldini olish. 4. Nafas olish, ko'rish a'zolari bilan bog'liq bo'lgan kasalliklarning oldini olish
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Inson salomatligi. Sog'lom va bemor organizmi to'g'risidagi bilimlarni xamda to'liq tasavvurlarni shakllantirish.	
<p>Pedagogik vazifalar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salomatlik tushunchasi unga ta'sir qiluvchi omillar.Kun tartibi, damolish ning va uyquning ahamiyati haqida ma'lumot beradi - Immunitet va uning turlari -Sog'lom va kasal organizm haqida tushuncha hosil qiladi - Tayanch xarakat apparati, nafas olish, ko'rish a'zolari bilan bog'liq bo'lgan kasalliklarning oldini olish to'g'risida tushuncha hosil qiladi 	<p>O'quv faoliyatining natijalari:</p> <p>Talaba:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salomatlik tushunchasi unga ta'sir qiluvchi omillar.Kun tartibi, damolish ning va uyquning ahamiyati xaqida bilimga ega bo'ladi. - Immunitet va uning turlarini eshitadi - Sog'lom va kasal organizm to'g'risidagi ma'lumotni yozib oladi - Tayanch xarakat apparati, nafas olish, ko'rish a'zolari bilan bog'liq bo'lgan kasalliklarning olishga misol keltiradi -Salomatlik va kasallik davrlariga tarif keltiradi.
O'qitish uslubi va texnikasi	ma'ruza, bayon qilish, “vizual ma'ruza” texnikasi
O'qitish vositalari	Ma'ruzalar matni, proektor, tarqatma materiallar.
O'qitish shakli	Jamoa, guruh va juftlikda ishlash.
O'qitish shart-sharoiti	Proektor, kompyuter bilan jihozlangan auditoriya

5.2. Ma'ruza mashg'ulotining texnologik kartasi (3-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi talaba	
1 bosqich. Kirish (10 min.)	1.1. Mavzu, uning maqsadi, o'quv mashg'ulotidan kutilayotgan natijalar ma'lum qilinadi	1.1. Eshitadi, yozib oladi.
2 bosqich. Asosiy (60 min.)	<p>2.1. Talabalar e'tiborini jalb etish va bilim darajalarini aniqlash uchun tezkor savol-javob o'tkazadi.</p> <p>-Salomatlik deganda nimani tushunasiz?</p> <p>- Kun tartibi, dam olish, uyqu haqida qanday tasavvurga egasiz?</p> <p>2.2. O'qituvchi materiallardan foydalangan holda ma'ruzani bayon etishda davom etadi.</p> <p>2.3. Sog'lom va kasal organizmi haqida jadvalini ko'rsatish.</p> <p>a) Salomatlikka ta'sir etuvchi omillar?</p> <p>b) Kasallik xaqida tushunch?</p> <p>s) Kasalliklar kelib chiqish sababi?</p> <p>d) Kasallik belgilari va kasalliklar oldini olish?</p> <p>e) Immunitet va uning turlarini?</p> <p>j) Tayanch xarakterli apparat, nafas olish, ko'rish a'zolari bilan bog'liq bo'lgan kasalliklarni bilasizmi?</p> <p>2.4. Talabalarga mavzuning asosiy tushunchalariga e'tibor qilishni va yozib olishlarini ta'kidlaydi.</p>	<p>2.1. Eshitadi. Navbat bilan bir-birini takrorlamay atamalarni aytadi. O'ylaydi, javob beradi. Javob beradi va to'g'ri javobni eshitadi.</p> <p>2.2. Sxema va jadvallar mazmunini muhokama qiladi. Savollar berib, asosiy joylarini yozib oladi.</p> <p>2.3. Eslab qoladi, yozadi. Har bir savolga javob berishga harakat qiladi. Ta'rifni yozib oladi, misollar keltiradi.</p>
3 bosqich. Yakuniy (10 min.)	<p>3.1. Mavzuga yakun yasaydi va talabalar e'tiborini asosiy masalalarga qaratadi.</p> <p>Faol ishtirok etgan talabalarni rag'batlantiradi. Mustaqil ish uchun vazifa: Oilada psixofiziologik muhitni shakllantirish vazifa qilib beradi.</p>	<p>3.1. Eshitadi, aniqlashtiradi.</p> <p>3.2. Topshiriqni yozib oladi.</p>

Inson salomatligi. Sog'lom va kasal organizmi haqida tushun

REJA:

1. Immunitet va uning turlari .
2. Sog'lom va kasal organizm haqida tushuncha.
3. Tayanch xarakat apparati. bilan bog'liq bo'lgan kasalliklarning oldini olish.
4. Nafas olish, ko'rish a'zolari bilan bog'liq bo'lgan kasalliklarning oldini olish

Immunitet va uning turlari

Immunitet (lotincha immunitas-bir narsadan ozod bo'lish) organizmning genetik begona ma'lumotlarni tashuvchi modda yoki mavjudodlardan himoyalaniishi. Unga mikroorganizmlar, viruslar, zamburug'lar, eng oddiy, turli xil oqsillar, hujayralar, shu jumladan, xususiy-eskirayotgan va modifikatsiyalangan, zararli yoki ko'chirib o'tkazilganlari kiradi. Immunitet mexanizmlari ajablanarli darajada aniq ishlaydi: ular shaxs organizmi genomidan farq qiluvchi bor yo'g'i bitta nukleotidga ega bo'lgan begona hujayralarni ajratib olishga qodir. Immunitet nasl tarqatish bilan bog'liq, embrional rivojlanishda ishtrok etadi, insonni tug'ruqdan keyin himoya qiladi, rivojlanish mexanizmini amalga oshiradi, modda almashinuvida ishtirok etadi va h.k. Immunitet tabiiy va orttirilgan turlarga bo'linadi. Tabiiy immunitet nasldan naslga o'tadi va genotip hodisa hisoblanadi va turlarga xos bo'ladi, shuning uchun odamda va har xil hayvonlarda immunitet bir-biridan farq qiladi, lekin bir turning namoyon bo'lishi bo'yicha ommalinishda etarlicha bir tipli va faqatgina individual namoyon bo'lish darajasi bilan farq qiladi. Bundan tashqari, orttirilgan immunitet o'z navbatida tabiiy (kasal bo'lib tuzalish natijasida yuzaga kelgan) va sun'iy (emlashlar natijasida olingan) immunitetlarga bo'linadi. Oxirgisi faol (kasallikning zaiflashgan chaqiruvchilarini emlash) yoki nofaol (tegishli kasallikni boshidan kechirgan odamning zardobini kiritish) bo'lishi mumkin. Nasldan-naslga o'tadigan immunitet orttirilganidan ustun keladi va hayot jarayonida sezilarli o'zgarmaydi-bu ma'noda uni absolyut turg'un deb hisoblash mumkin. Immunitet tizimi organlarga hujayra va oqsil zarralar hosil bo'lishida ishtirok etuvchi, organizmlarning himoya reaksiyasini amalga oshiruvchi barcha organlar kiradi. Suyak miyasi, elkasimon bez (timus), g'ovak organlar (nafas olish va ovqat hazm qilish tizimlari) hamda siydik-jinsiy apparat devorlariga to'planib qoladigan limfoid to'qimalar, limfatik tugunlar va taloq shunday organlarga kiradi. Poyasimon limotsitlar hosil qilinadigan hujayralardan immunitet tizimining markaziy organlariga kiradi, qolganlari esa immunogenezning chekka sohalariga kiradi va ularga markaziy organlaridan limfotsitlar ko'chiriladi. Organizmda zararli agentlardan himoyalaniшни ta'minlovchi uchta o'zaro bir-birini to'ldirib beradigan tizim mavjud. O'ziga xos immunitet tizimi begona hujayra, zarracha yoki molekularning (antigenlarning AG) hujayralar iida yoki sirtida mahalliydashgan o'ziga xos himoya moddalarning (o'ziga xos hujayra immuniteti) yoki plazmada erigan (antitanachalar AT) o'ziga

xos gumoral immunitet hosil bo'lishiga tatbiq etishiga javob beradi (yoki ma'sul). Bu moddalar begona zarrachalar bilan birikib (AG-AT reaksiya), ularning ta'sirini neytrallashtiriladi. Zararli odatlarning oldini olish va ularni inson organizmiga ta'siri haqida mukammal tushunchalar berish hozirgi kunning eng muhim dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi. Zararli odatlarga berilishning oldini olish bo'yicha og'oh bo'lish, ularning salomatlik uchun hafli tomonlari, zararli odatlari (chekish, ichish, g'ohvandlik) ning ro'y berishi va avj olishi, sog'lom organizmni narqotiklarga javob reaksiyasi g'ohvandlikning rivojlanish bosqichlari; g'ohvand shahsning jismoniy va psihik jihatdan tubanlikka yuz tutishi; va salbiy hususiyatlarni bartaraf qilish uchun tadbir va muhokamalar o'tkazish kabilar. O'sib kelayotgan yosh avlodning salomatligi va turmush tarziga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillarning oldini olish maqsadida ta'lim muassasalari ma'muriati va tibbiy hodimlarning hamkorlikda bajaradigan vazifalaridan yana biri o'quv-tarbiya jarayonida talabalarga sog'lom turmush tarzi to'g'risi bilim berish, ularning asosiy komponentlarini amalgam oshirish uchun tegishli ko'nikma va malakalarni hosil qilish va ularni ijobiy va foydali odatlarga aylantirishdan iborat. Zararli odatlarni va ularning inson organizmiga ta'siri haqida mukammal tushunchalar berish shuningdek ularga berilishning oldini olishda yoshlarni og'oh bo'lishga chorlash ta'lim tarbianing negizini tashkil etadi. Respublikamizda boshlanish va o'rta maktab akademik litsey va kasb hunar kollejlari zararli odatlarni oldini olish, uning qanqay oqibatlariga olib kelishi haqida tushuntirish ishlari tashkil qilingan. O'zbekiston Respublikasi So'g'likni saqlash vazirligi bilan kelishilgan holda mahalliy xalq ta'lim boshqarmasi zimmasiga o'quvchilar, talabalar osib kelayotgan yosh avlodni salomatligini mustahkashtirish, zararli odatlarni oldini olish va muhofaza qilish bo'yicha quyidagi choralar tadbirlar olib borilmoqda.

-darslarni gigiyenik nuqtaiy nazardan to'g'ri tashkil qilish va tushuntirish ishlarini otkazish.

-dars va tanafus davomiyligining talabga mosligi.

-O'quv yili davomida o'tkaziladigan ta'lim darslarida zararli odatlarni oldini olish bo'yicha soatlarni belgilash va uning maqbulligini taminlash.

-Yosh avlodni qiziqishlarini bilish va ularni ustida joriy nazoratlar tashkil qilish.

-kun va hafta davomida o'tkaziladigan muloqat darslarini miqdorini me'orida borishi.

-umumiy ta'lim maktablari, akademik litsey, kollejlarda sanitariya-epidemiologiya tartibiga rioya qilish va sanitariya gigiyena talablarini bajarish togriligini tekshirish.

O'z salomatligini va yon atrofdagilarni salomatligini saqlab qolish uchun har bir inson eng avvalo kasallikni o'z organizmiga kiritmaslikka imkon beruvchi minimal bilimlar majmuiga ega bo'lishi lozim. O'zining bilimsizligi yoki ota-ona bilim-sizligi ekanligidan qat'iy nazar, ushbu bilimsizlik barcha kasalliklarning yagona sababi ekanligi tufayli bu juda dolzarb vazifadir. **Yuqumli kasalliklar** bu har xil yullar bilan odamdandan odamga yuqadi. Kasallik infeksiyalarining kirish "darvozasi" yuqish yo'llari quyidagicha: havo tomchi yo'l orqali, ogiz orqali, iflos qo'llar orqali, onadan bolaga kindik orqali. Yuqumli kasalliklarni qo'zg'atuvchilariga ularning turlariga: virus bakteirya, zamburug' kiradi.

Infektsiyaning kirish darvozasi: og'iz, burun, shikastlangan teri orqali, tekshirilmagan qon orqali, jinsiy yo'l orqali. **Turli a'zolar va tizimlarning yuqumli bo'lmagan** noinfeksion(somatik) kasalliklarga ichki a'zolarida uchraydigan kasalliklar kirib, odamdan –odamga yuqmaydi. Bu kasalliklarga gipertoniya, kamqonlik, jigar tsirrozi, pielonefrit, stenokardiya, infarkt, insult, va boshqalar kiradi. Bu kasalliklar nosog'lom turmush tarzi tashkil qilinganda yoki noto'g'ri ovqatlanganda kelib chiqadi. Bu kasalliklar oz vaqtida davolansa sogayib ketishi mumkin. Agar oz vaqtida davolanmasa asorat qoldirishi mumkin.

Soglom va kasal organism haqida tushuncha. “Salomatlik-bu inson hayotiy faoliyatining ruhiy, xis-tuyg'u, psixik, jismoniy sohalarning oddiy holati bo'lib, bu holat inson shaxsining, qobiliyat va layoqatining gullab-yashnashi, atrof-olam bilan uzluksiz bog'liqligini, uning uchun ma'sulligini anglashi uchun qulay shart-sharoitlar yaratadi”. Sog'liq odamning jismoniy aqliy, ruhiy va ma'naviy xususiyatlari yig'indisi, uzoq umr ko'rish va ijodiy rejalarni amalga oshirish mustahkam ahil oila yaratish bolalarni sog'lom tug'ilishi va tarbiyasini zarur sharti hisoblanadi. Sog'liq inson baxtining eng muhim qismlaridan biri hisoblanib. Insoniyatni sotsial iqtisodiy rivojlanishining muhim komponentlaridan hisoblanadi. Bemor odamdan so'rang, u o'z kuch-quvvatini nimadir yaratish uchun bera oladimi, bolalarni boqishga qurbi etadimi, albatta u yo'q deb javob beradi. Sog'liq inson va jamiyat uchun berilgan buyuk nematdir. Sog'liqni sotib olib bo'lmaydi, uni saqlash, ehtiyot qilish kerak. Sog'lom bo'lsangiz hayotda qiyinchilik va to'siqlarni oson engib o'tasiz, ulkan yutuqlarga erishasiz. Bizning atrofimizda kasalliklarni keltirib chiqaruvchi ichki va tashqi omillar juda ko'p. Valeologiya sog'liq haqidagi fan. Valeologiya terminini fanga birinchi marta 1980 yilda I.I.Brexman kiritgan. Xalqimizda shunday maqol bor: “sog'liging-boyliging”, “sog'liqni yo'qotsang hammasini yo'qotasan” Akademik N.A.Amasov “agarda jamiyat sog' bo'lsa xalq xam sog' bo'ladi” deydi. Sog'liq odamning biologik imkoniyatlari, ijtimoiy muhit, iqlim sharoit, atrofdagi biologik muhitga bog'liq. YUqoridagi omillar sog'liqni mustahkamlashi yoki susaytirishi mumkin. Har bir odam ma'lum muhit sharoit, ma'lum odamlar orasida, ma'lum iqtisodiy sharoitda yashaydi. Odam organizmi evolutsiya jarayonida moslashuvi va kompensator imkoniyatlar bilan yaratilgan. Kasallikni ko'pincha salomatlikka qarama-qarshi holat sifatida qaraladi: Butunjahon salomatlik jamiyati lug'ati bo'yicha kasallik “me'yoridagi” holatdan xar qanday sub'ektiv va ob'ektiv og'ishidir”. Kasallik kelib chiqishi sababi quyidagilar.-oragnizmning (funktsional tizim, organ yoki to'qimaning) kam harakatchanligi, bu o'z navbatida me'yoriy qo'zg'atishga past reaksiya qiluvchi chiniqmaganlikka olib keladi;-uyg'unlashgan boshqaruvning buzilishi hamda zaharli moddalarni to'planib qolishiga olib keladi .
-zaharlanish, radiatsiya natijasida hujayralarning zararlanishi;
-tashqi muhitning o'zgarishi, teri, muskullar, ichki organlarning hujayralarning funktsiyalarini tuzilishiga olib keladi;

Ruhiyatning buzilishi, asab omili (stess) ta'siri natijasida paydo bo'ladi.

Organizmdagi kasallik organlarining vaqt o'tishi bilan o'zgarishi mumkin bo'lgan funktsiyalar o'zaro ta'sirining buzilishi hisoblanadi. Ortiqcha kuchanish, ya'ni dam

olmasdan intensiv harkat qilish natijasida yuzaga kelishi mumkin. Qator hollarda kasalliklar organizmning hamda immunitet tizimining haddan ziyod javob reaksiyasi sifatida yuzaga keladi, ular yuqumli-allergik kasalliklar deb ataladi. Shunday qilib ko'p ovqat eyish, kam harakatlilik, ruhiy kuchlanishlar yoki "stresslar", chiniqishning yo'qligi kasallik, potologiya yuzaga kelishining asosiy sabablari hisoblanadi. Patologiya (kasallik) –kichik tizimlar funktsiyasi yuz berganda qonuniyatlari o'rganuvchi kasalliklar haqidagi fan. Umumiy potologiya quyidagi bo'limlardan tuzilgan:

- kasllikni davriylashtirish;
- uning yuzaga kelish sabablari;
- rivojlantirish va sog'lomlashtirish mexanizimi;
- konstitutsiya, irsiyat, reaktivlikning ahamiyati.

Tayach harakat apparati ,nafas olish ,ko'rish a'zolari kasalliklar oldini olish,choralari quyidagicha Chiqish- tutashgan ikki suyakning bo'gimlarda bir-biridan batamom ajralishidir.

Kuzatishlarning ko'rsatishicha, turli o'yinlar vaqtida va yugurib kelayotgan yiqilish natijasida suyaklar chiqishi mumkin. Suyak chiqishi ikki xilda bo'ladi: tug'ma va ortirilgan. Tug'ma suyak chiqishi ona qornida sodir bo'ladi. Bunday holatning kuzatilishiga sabab homilador ayol travma olishidir. Masalan tug'ma son suyagi boshchasi chiqqan bolalarda belgilari bola yuriy boshlaganda kuzatiladi. Ortirilgan suyak chiqishi hayot davomida sodir bo'lib ikki xilda kechadi: travmatik va potologik. Travmatik suyak chiqishi travma natijasida sodir bo'lib to'liq va qisman turlariga bo'linadi. To'liq suyak chiqqanda suyaklarning bo'gim yuzalari bir-biriga nisbatan to'liq siljiydi. Qisman suyak chiqqanda esa suyakning bo'g'im yuzalari qisman siljiydi. Potologik suyak chiqishi kasalliklar natijasida sodir bo'ladi. Masalan: suyak silida, osteoporoz, osteomielid. Suyak chiqqanda birinchi yordam bemor tinchlantiriladi, qulay sharoitda yotqiziladi. Chiqqan suyak harakatsiz qilib bog'lab qo'yiladi. Suyak sinishi deb suyak butunligining buzilishiga aytiladi. Suyak sinishi ochiq va yopiq turda bo'ladi. Ochiq suyak chiqishi tashqi suyak chiqishi deb ham yuritiladi. Yopiq suyak chiqishi esa ichki suyak sinishi deb aytiladi. Ochiq suyak singanda teri butunligi buzilib, suyak tashqariga chiqadi, tashqi qon ketish kuzatiladi. Bu holatda birinchi yordam jarohatlangan sohaga infeksiya tushmasligi uchun toza narsa bilan yopiladi, qon ketish to'xtatiladi. Qon ketishni to'xtatish uchun jarohatlangan sohadan yuqoriroqda jgut bilan bog'lanadi. Qon to'xtatilgandan keyin jarohatlangan suyak harakatsiz qilib bog'lab qo'yiladi. Yopiq suyak singanda teri butunligi buzilmaydi, ichki qon ketish, shish bo'ladi. Birinchi yordam ko'rsatish uchun ichki qon ketish jgut yordamida bog'lab to'xtatiladi va harakatsiz qilib bog'lab qo'yiladi. Ikki xildagi suyak sinishida ham birinchi yordam ko'rsatilgandan keyin shifoxona sharoitida davolanadi.

Boylamlarning cho'zilishi. Bo'g'im sohasida uni cho'zib yuboradigan va hatto boylamlarni uzub yuboradigan zo'r keladigan harakatlar natijasida kelib chiqadi.

Boylam cho'zilganda qattiq og'riq paydo bo'ladi. SHikastlangan soha tezda shishadi va bo'g'im funksiyasi ancha buziladi, qon tomirlari uzilishi oqibatida qo'shni bo'g'im bo'shlig'iga qon quyiladi (gemartroz).Boylamlarning cho'zilishi

yoki uzilishi boldir oyoq panjasi bo'g'imida, tizza va tirsak bo'gimlarida ko'p uchraydi. Boylam cho'zilganda, bo'g'im sohasiga bosib turadigan bog'lam qo'yish kerak. Og'ir hollarda gipsli bog'lam qo'yiladi. Lat eyish. Shikastlanishlar ichida urib olish tufayli lat yeyish juda ko'p uchraydi ko'pincha bu holat, o'tmas predmet ta'sirida sodir bo'ladi. Lat yeyish musht, tosh, tayoq bilan urish yiqilish natijasida kelib chiqishi mumkin. Yumshoq to'qimalarning shikastlanishi bilan qon tomirlarining uzulishi lat hosdir. Bunda to'qimaga qon quyiladi. Lekin teri qoplami butunligi buzilmaydi. To'qimalar orasiga qon tarqalishi, qontalash deb ataladi. Kattaroq qon tomir shikastlangan bo'lsa, qon ko'p miqdorda to'planadi va gematoma hosil bo'ladi. Urib olish natijasida ichki organlar (o'pka, jigar, buyrak, ichaklar) shikastlanishi mumkin. Bunda shok holati ro'y beradi. Lat yeyishning belgilari turli darajadagi og'riq shu joyning shishishi, organ funksiyasining buzilishi va qon quyilishidir. Harakat qilganda og'riq kuchayadi. Tinch holatda og'riq kamayadi. Teri ostiga quyilgan qon rangi vaqt o'tishi bilan o'zgaradi va so'rila boshlaydi. Qontalashning rangiga qarab qachon paydo bo'lganligini aniqlash mumkin: birinchi kunlari gematoma sohasi qizil bo'ladi, so'rilish boshlangandan so'ng yasxil va sarg'ish rangga kiradi. Lat yegan odamga birinchi yordam berish uchun uni tinch quyish, qon quyilishini kamaytirish va og'riqni qoldirish uchun shikastlangan sohani yuqori ko'tarib qo'yish kerak, hamda sovuq kompress buyuriladi (sovuq suvga namlangan sochiq qo'yiladi), bintli bog'lam qo'yiladi. Gematomaning so'rilishini tezlatish uchun 2-3 kundan keyin issiq kompress, vanna, UVCH, sollyuks va massaj qo'llaniladi. **Nafas olish a'zolari kasalliklar oldini olish, choralari: bronxit, bronxial astma, nafas olish azolariga yot jism tushushi .Korish azolari bilan boglik kassaliklar. Nafas olish a'zolari kasalliklaridan bronhitlar.** Bronhit ro'y rost ifodalangan, bemorni tinka madorini quritadigan va uni mehnat qilish layoqatidan batamom mahrum qiladigan bo'lishi mumkin. Biroq ba'zan u shu qadar yashirin bo'ladiki uni ihtisoslashgan shifohona sharoitlaridagi qund bilan tekshirilib aniklanadi. Bu kasallik bilan aksariyat bolalar, katta, ya'ni 50 yoshdan oshgan shaxslar kasallanib, erkaklar ayollarga nisbatan 2-3 marta ko'proq og'riydilar. Bundan tashqari surunkali bronhit aksariyati shahar aholisi orasida, asosan chekuvxilar orasida uchraydi. Unda yuz beradigan letallik (o'lim) o'pka rakidagi letallikka teng.

O'tkir bronhit rivojlanishga moyillik qiladigan omillar:

- organizmni sovuq qotishi,
- asabiy zo'riqish,
- al'kogolli ichimliklarini ichish,
- turli tuman surunkali va ekzogen intoksikatsiyalari,
- chekish, infeksiya o'choqlari
- bronhial devoridagi modda almashinuvining buzilishlari,
- bronhlarning mator va evakuator funksiyalarining buzilishi.

O'tkir bronhit bilan kasallangan bemorlarda organizmning umumiy intoksikatsiyasi belgilaridan va bronhlarni o'zlarini zararlanishi belgilardan iborat belgilar haroratni ko'tarilishi, et junjikishi, umumiy holsizlik, mushaklar og'rishi, tumov, tovush bo'g'ilishi, tamoq qichishi, quriq, keyinchalik balg'amli yo'tal va

boshqalar kuzatiladi. O'pka tamonidan ham bo'ladigan harakterli fizikali hodisalar bu ausqo`ltativ ma'lumotlar, ya'ni qattiq veziqo`lyar nafas, kuruk tarkek hirillagan tovush, branhialit rivojlanganda esa yallig'langan bronhlarning kaibri va ulardagi yallig'lanish harakteriga ko'ra tovushsiz kam hirillashlar yoki hushtakli hirillashlar eshitiladi. Etiologiyasi organizmni dastlabki holati, jarayonni tarqalganlik darajasiga ko'ra nafas funksiyasi, yurak tomirlar tizimi va boshqalar tomonidan turli tuman o'zgarishlar kuzatiladi. Kasallikda o'tkir hodisalar odatda 1-hafta ohiridan o'tib bo'ladi. 2-hafta va 3-hafta boshida bemorlar sog'ayib qoladi. O'choqli pnevmaniya kasallik hisoblanib, o'pkani ayrim uchastkalarining mayda, odatda sonli o'choqlar ko'rinishida yallig'li zararlanish bilan harakterlanadi. Yallig'lanish o'chog'ining katta-kichikligiyu ko'ra mayda o'choqli, yirik o'choqli va tutash pnevmaniya farqlanadi. O'choqli pnevmaniya aksariyat boshqa kasalliklarga qo'shilib keladi.

O'choqli pnevmaniylarni rivojlanishida quyidagi omillar muhim ahamiyatga ega bo'lib, bular:

- infeksiyon agentlar (bakteriyalar, pnevmokoklar, stafilokoklar),
- bakterial flora orasida pnevmokoklar ustunlik qiladi,
- kimyoviy va fizikaviy omillar,
- aralash (infeksiyon, kimyoviy, fizik omillar birga uchrashi),
- turli xil kasalliklardan keyin rivojlangan,
- organlar va tizimlar kasalliklari ular vaqtida o'choqli pnevmaniya qo'shiladi),
- infeksiyon agentning tarqalishi yo'li gematogen, limfagen, bronhegen,
- makroorganizm holati uning reaktivligi va immunologik hossalari.

Klinik manzarasi. Kasallikning klinik manzarasi turli tuman bo'lib, bu o'choq pnevmaniyaning etiologiyasiga bog'liq, 70 % hollarda kasallik o'tkir boshlanadi, ba'zan esa kasallik asta-sekin boshlanadi. Yana bemorda tana haroratining 38-39 darajagacha ko'tarishi, ko'krak qafasida aniq bo'lmagan og'riqlar, et junjikishi, yo'tal, nafas qisishi, holsizlik kuzatiladi.

Oldini olish va davolash.

1. Bemorlarni shifoxonaga yotqizish.
 2. O'rnida yotish rejimiga rioya qilish jismoniy va psihik osoyishtalik, parhez rejimi (vitaminlarga boy ovqat, meva sharbatlari va boshqalar).
 3. Antibakterial terapiya.
 4. Og'ir hollarda organizmning immun reaktiv hossalari oshirish uchun aeoroterapiya va boshqalar olib boriladi.
 5. Ko'rsatmalar bo'yicha dori moddalari tayinlash (bolg'am ko'chiruvchi, vitaminlar va boshqalar).
 6. Fiziotevapevtik muolajalar, nafas gimnastikasi, davolash jismoniy tarbiyasi.
 7. Dispanser kuzatuv (mehnat kobiliyati tiklanguncha uchastka shifokori kuzatuv ostida bo'lish).
 8. Sanitariy kurortda davolash.
- Nafas yo'llari shikastlanganda 3 bosqichli yordam ko'rsatish amalga oshiriladi.

1- bosqich. Nafas yo'llarini o'tkazuvchanligini tekshirish;

2- bosqich. Nafasning bor. yo'qligini tekshirish.

3-bosqich. Pulsning bor. yo'qligini tekshirish.

Nafas yo'llarini o'tkazuvchanligini tekshirish uchun boshini orqa tamonga engashtirib, engaki ko'tariladi. Agar siz shikastlangan odamning bo'yin qismi jarohatlangan deb tahmin qilsangiz, u holda boshni orqa tamonga engashtirmasdan, pastki jag'ni oldinga siljitish usulini qo'llang. Shikastlangan odam hushini yo'qotgan bo'lsa, nafas olishni yengillatish choralari ko'riladi. Qorinni 5 marta kaftingiz bilan bosib. Pastki jag'ni o'nga tilni bosib turgan holda, biroz oldinga torting. Og'iz bo'shlig'ini barmoqingiz bilan tekshiring va og'izdan yot jismni olib tashlashga harakat qiling. Boshni orqa enging va engakni ko'tarib, 2 marta to'liq puflang. Agar havo o'pkaga o'tayotgan bo'lsa, pulsni tekshiring. Puls bilakning ichki tamonidan bosh barmoq tarafida tekshiriladi. Agar shikastlangan odam behush yotgan bo'lsa, uyqu arteriyasidan ham pulsni aniqlash mumkin. Barmoqlaringizni uchi bilan, lekin bosh barmoq bilan emas, arteriyani yengil bosib puls aniqlanadi. Sekinlashgan yoki kuchsiz pulsni aniqlash mumkin. Pulsni kamida 10 soniya davomida tekshirishda davom qiling. Agar shikastlangan odamda puls aniqlanmasa, yurak o'pka reanimasiyasini o'tkazish zarur. Buning uchun bir qo'lingizning ikki barmoqi bilan to'sh suyagining pastki qirrasidagi chuqurchani toping, ikkinchi qo'lingizning kafti asosini barmoqlarining joylashgan sohadan yuqoriroqqa qo'ying. Birinchi qo'lingizni kaftini ikkinchi qo'lingiz ustidan qo'ying. To'sh suyagiga ikkala qo'lingiz bilan 4-5 sm chuqurlikda 25 marta bosib. 2 marta og'izdan og'izga to'liq puflang. Har bir puflash davomiyligi 1,5-2 soniya. 15 marta bosib va ikkita puflashdan iborat 4 ta siqilni bajaring. Pulsni bor yo'qligini qaytadan tekshiring. Agar puls aniqlanmasa, o'pka-yurak reanimasiyasi qayta davom qildiriladi.

Bronhial astma deb-bronh o'tkazuvchanligi bo'g'ilib qolish bilan namoyon bo'ladigan kasallikka aytiladi. Kasallikni keltirib chiqaradigan sabablar allergiya-turli moddalar ta'siriga organizmning odatdan tashqari sezgir bo'lib qolishi katta ahamiyatga egadir. Oziq ovqat mahsulotlari masalan: tuxum, shakolod, klupnay, baliq, hidli moddalar, pichan, gullarning mayda-mayda zarralari, changlar sabab bo'ladi. Nafas organlarida infeksiya o'chog'i bo'lsa, organizm sezgirligiga yo'l ochib, kasallikning avj olib borishi va o'tishiga katta ta'sir ko'rsatadi.

Belgilari: bronhial astma ko'pincha shu qadar tipik bo'lib o'tadiki, unga tashhiz qo'yish qiyinxilik tug'dirmaydi. Kasallik huruji bemorga nafas chiqarish qiyinlashib, bo'g'ilib qolayotgandek tuyuladi. Bo'g'ilish hurujlari ko'pincha kechasi tutadi. Buning sababi quyidagicha: kechasi vegetativ asab tizimi parasimpatik bo'limining to'nusi ortib ketadi. Bu bronhiolalarning spazmiga olib keladi. Ko'pxilik hollarda kasallik huruji to'satdan boshlanadi, badan terisi qichishadi, huruj tutib turgan paytda qo'llarini tizzalariga tirab oladi. Shu tariqa yordamchi nafas mushaklarining ishini yengillashtirmokchi bo'ladi. Bo'yin va qorinning yordamchi nafas mushaklari tarang tortilib turadi. Bemorning yuzi oqarib ko'kish tus oladi, yuzidan azob chekayotganligi bilinib turadi, peshonasi ter bilan qoplanadi. O'pka eshitib ko'rilganda bir talay quruq hushtak ovozig

o'xshash hirillashlar aniqlanadi. Puls tezlashgan bo'ladi, harorati ba'zan 38 darajaga ko'tariladi. Bronhial astma huruji o'rtacha 2-3 soat davvom etadi. Balg'am tekshirib ko'rilganda o'ziga hos kiritmalar: Kurshman sperallari va Sharko-Leyden kristallari, eozinofillar uchraydi. **Oldini olish va davolash:** kasallik huruj paytida turli bemorlarga turli vositalar yordam beradi. Ko'pincha teri ostiga 0,1 % adrenalin eritmasidan 0,3 ml yuboriladi. Ba'zi kasalliklarga 5 % li efedrin eritmasidan 1 ml ni teri ostiga innektsiya qilish yordam beradi. Adrenal bilan efidrinni qo'shib inektsiya qilish bir muncha uzoqroq ta'sir qiladi. Ko'pincha eufillinning 2,4 % li eritmasidan 7-10 ml asta-sekin venaga yuborish yo'li bilan kasallik huruji bartaraf qilinadi. Ba'zi bemorlarga tabletka holiday murakkab preparatlarni ichish usulidan foydalaniladi. Bronhial astma bilan og'rib yurgan kasallarga tog' iqlimi, ko'pincha umuman iqlim va hatto turar joyni o'zgartirish yaxshi ta'sir kiladi. O'pka sili yoki tuberkulyoz-organizmning turli organ va tizimlarini shikastlantiradigan, lekin o'pkaning shikastlanishiga hammadan ko'ra ko'proq sabab bo'ladigan surunkali infeksiyon kasallikdir. Sil qo'zg'atuvchisi-sil tayoqchasi 1882 yilda nemis olimi Robert Koh tamonidan kashf etilgan va Koh batsillasi deb atalgan (VK). Hozirgi paytda bu tayoqcha sil mikrobakteriyasi deb ataladi. Kasallik odatda bemor bilan yaqin munosabatda bo'lish natijasida yuqadi, bemor yo'talganda, aksirganda, gaplashganida undan chiqadigan shilimshiq tomchilar bilan tarqaladi (tomchi orqali tarqaladigan infeksiya). Balg'amdagi bakteriyalar ko'riganidan keyin chang bilan tarqalib, atrofdagilarning nafas yo'llariga tushadi. Kasallik shaxsiy orqali ham yuqadi. Tashqi muhitga tushgan sil mikrobakteriyalari hususan qorang'i, zah binoalarda uzoq yashaydi. Turar joy xonalarining yorug', oftob tushib turadigan bo'lishi va yaxshi shamollatilishi ana shuning uchun ham juda muhimdir. Silning o'tish hususiyatlarini ta'riflab berish uchun quyidagi klassifikatsiya qabul kilingan.

1. Rivojlanish fazalari.
 - a) infiltrativ faza.
 - b) yemirilish, tarqalish.
 - v) so'rilish.
 - g) zichlashish, ohaklanish.
2. O'pka maydonlari bo'ylab, har bir o'pkada alohida tarqalish va joylashish.
3. Kompensatsiya darajasi: kompensatsiyalangan (A), subkompensatsiyalangan (V), dekompensatsiyalangan (S).
4. Batsillalarni chiqarib turish: VKK., VK-., VKK-(batsillalar vaqti-vaqti bilan chiqib turadi).

Bu tasnifda o'pkadan tashqaridagi sil formalari: suyak va bo'g'imlar, limfa tugunlari, teri, serro'z pardalar sili, ichak, siydik tanosil o'rganlari sili, sil meningiti ham ko'rsatilgan. Asosiy belgilari haroratning ko'ratilib turishi, kechalari terlash, balg'am tashlab yo'talish, qon tupirish, ishtaha yo'qolishi, ozish, salga charchab qolish va jizzakilik kabi belgilar kuzatiladi. Birlamchi o'pka sili ko'pincha bolalik davrida paydo bo'ladi va o'pka hamda bronhial limfa tugunlarini shikastlantiradi. Silning bu formasi qlinik jihatdan ko'pincha namoyon bo'lmaydi. Mantu reaksiyasining musbat chiqishi va rentgenologik tekshirishgina kasallik

yuqqanligini ko'rsatib beradi. Birlamchi kompleksning shakllanishi ba'zi hollarda intoksikatsiya: lanjlik, ishtahaning pasayishi, subfebril harorat, teri osti periferik limfa tugunlarining bir oz kattalashuvi bilan birga davom qiladi. Rentgenologik tekshirganda bir talay uchoqlar topiladi. Balg'am bilan birga mikrobakteriyalar chiqib turishi, me'da ichak yo'li, Hiqildoqqa sil yuqishini osonlashtirib qo'yadi.

Oldini olish va davolash. Silga qarshi samarali kurash olib borish uni ko'p uchraydigan kasallik sifatida tugatish uchun hamma shart-sharoitlar yaratilgan, buning uchun quyidagi vazifalar oshiriladi.

1. Aholining farovonligini ta'minlash, salomatlikni mustahkamlash va organizmning umumiy qarsxiligini kuchaytirishga yordam beradigan chora-tadbirlarni amalga oshirish.

2. Spetsifik yo'l bilan silning oldini olish.

3. Ilk bosqichdagi silni o'z vaqtida aniqlash.

4. Kasallar yaxshi davolanishi uchun silga qarshi muassasalarning keng tarmog'ini barpo etish.

5. Sil infeksiyasi o'chog'ida sog'lomlashtirish ishlarini olib borish.

6. Sanitariya maorif ishlarini olib borish.

Spetsifik silni oldini olishda teri ichiga emlash amalga oshiriladi. Bu juda samarali bo'lganligi holda. Vaqsina birinchi marta 1921 - yili fransuz olimlari Kalmett va Geren tamonidan olingan, familiyalarining birinchi harflari bilan ataladi. Emlash chap yelka ustki 1G`3 qismining tashqi yuzasiga Mantu reaksiyasi tipida qilinadi. Odatda emlashdan 4-6 hafta o'tgandan keyin ukol qilingan joyda diametri 5-8 mm keladigan infiltrat ko'rinishida spetsifik reaksiya paydo bo'ladi. U 2-3 oy maboynida yo'qolib ketadi, ba'zida bir muncha uzoqroq turadi, keyin o'rnida kichkina chandiqlik yoki infiltratsiya qoladi. Emlash chaqoloqlar uchun gart deb topilgan va ularga 5-7 kunligida o'tkaziladi. Emlash natijasida immunitet paydo bo'ladi. Bolalar birinchi sinfga borganda takror ravishda mantu sinamasi qo'yiladi. Emlangan odamlar orasida sil bilan og'riqlik va undan o'lish hollari emlanmaganlarga qaraganda ancha kam bo'ladi. Bemorlarga alohida xona ajratiladi, xonaga quyosh nuri yaxshi tushib turishi shart, bemor tutgan idishni alohida saqlash va 5-10 daqiqa davomida qaynatish shart. Balg'ami cho'ntak tufdoniga yig'iladi va hloramini eritmasi bilan zararsizlantiradi. Bemor bilan yashaydigan kishilarning hammasi, silga qarshi dispanser tomonidan hisobga olinadi va kamida yiliga 2 marta, bolalar esa yiliga 4 marta tekshirib turiladi.

Suhbatlar o'tkazilib, bir qancha gigienik qoidalarni bolalarga tushuntirish zarur:

1. Yo'talganda yoki aksirgan paytda og'iz va burunga dastro`mol tutish.

2. Po'l yoki yerga hech qachon tuflamaslik, sutni faqat qaynatib ichish.

3. Uyda, jamoat joylarida tozalikka rioya qilish changni faqat ho'l latta bilan artish va muntazam shamollatib turish.

4. Ovqat oldidan qo'lni yuvish, alohida idishda ovqat eyish.

5. Alohida sochiqlik, tish cho'tkasi, dastro`moldan foydalanish.

6. Organizmni oqilona chiniqtirib borish, sport bilan shug'ullanish.

Davosi: Kasallikning faol davrida bemorga jismoniy va ruhiy jihatdan orom berishni-kasallikning o'tkir fazosida o'rindan qimirlamay yotishdan tortib, jarayonning sog'ayish davrida uy rejimigacha o'tishni ta'minlab berish zarur.

Aeroterapiya muhim ahamiyatga ega. Toza havoda bo'lish intoksikatsiyani kamaytirib, sil o'choqlarida gazlar almashinuvini yaxshilaydiki, bu-yallig'lanish jarayonini bosilib qolishiga yordam beradi. Silga davo qilishda bekami ko'st yaxshi ovqatlanish katta ahamiyatga ega. Bularga vitaminli oqsilli moddalar berib turish kerak (go'sht, baliq, tvorog, sut, kefir, qatiq, pishloq, ikra, tuxum). Ba'zi bemorlarga dasht tumanlarda qimiz bilan davolashni tavsiya qilsa bo'ladi.

Dori preparatlaridan esa streptomitsin, PASK, ftevazin, tubazit, tibon beriladi. Bu davolash uzoq, kamida 10-12 oy davom etish kerak. So'ngi yillarda jarroxlik yo'li bilan davo qilishning roli ancha ortib qoldi. Bunday davo sil jarayonining harakteri va bemorning umumiy ahvoriga qarab qilinadi. Nafas yo'liga yot jism tushganda birinchi yordam ko'rsatish. Agar yosh bola nafas yoliga yot jism tushgan bo'lsa, darxol bola oyoqidan ushlab pastga qaratib kuraklar orasidan uriladi. Yot buyum chiqarib tashlanmaguncha xarakatlar takrorlanadi. Agar katta odamlarni nafas yo'liga yot jism tushgan bo'lsa, darxol bemorni tizzaga yotqizib, boshini pastga egiltirib kuraklar orasidan uriladi. Yot buyum chiqarib tashlanmaguncha xarakat takrorlanadi. **Glaukoma** asosan 45-55 yoshdan oshgan odamlarda ba'zan yoshlarda, bolalarda tug'ma ko'rinishda uchraydi. Ko'z ichki bosimining mudom oshishi ko'z funksiyasini buzadi, ko'rish qobiliyati pasayadi, hatto ko'rlikka olib kelishi mumkin. Glaukomaga chalingan odam narsalarni aniq ko'ra olmaydi, ertalab uyg'ongandan so'ng 1-3 soatgacha peshona va chakka tomonidan og'riq sezadi. Glaukoma to'satdan o'tkir huruj bilan boshlanishi mumkin. Bemor ko'zi qizaradi qovoqlari shishadi, umumiy ahvoli yomonlashadi, ko'ngli aynib, qayd qiladi, harorat oshadi. **Oldini olish va davolash** asosan kasal ko'zga va butun organizmga qaratilmog'i lozim. To'g'ri kun tartibi o'rnatiladi: 8 soat uxlashi, uyqudan oldin ovqatlanmaslik, xonani shamollatish, toza havoda sayr qildirish zarur. Boshini baland qo'yib yotishi kerak. Aks holda ko'zda suyuqlik to'planib ko'z ichki bosimi ortib ketishi mumkin. Shuning uchun uyg'ongandan keyin o'rnida uzoq yotish yaramaydi. Ertalab yengil badan tarbiya qilish foydali. Jismoniy va aqliy mehnatda o'ta charchaguncha ishlash yaramaydi. Qora ko'z oynak taqish mumkin emas. Yasxil ko'z oynak taqish tavsiya etiladi, bu ko'z ichki bosimini bir oz pasaytiradi. Qovurilgan, sho'r, achchiq moddalarni iste'mol qilmasligi kerak. O'tkir huruj paytida ko'zga har 15-20 daqiqada pilokarpin-prozelin eritmalari tomiziladi. Kuchli og'riq bo'lsa, analgin, amidopirin buyuriladi. Agar ko'z ichki bosimi 24 soat davomida me'yoriga tushmasa operatsiya qilinadi.

Ko'zning shikastlanishi. Ko'pincha ko'z chang, kum tushib, ko'mir metall bo'laklari, shisha, o'tin, tosh zarralaridan shikastlanadi. Bunda ko'z achishib og'riydi. Ko'p yosh oqadi. Kishi yorug'likka qaray olmaydi. Birinchi yordam darhol shifokorga murojat qilish kerak. Kimyoviy moddalardan kuyganda ko'zni yumub turib, yuzni yuvib, keyin toza idishdagi suv bilan 10-15 daqiqa davomida yuviladi. Kislotadan kuygan bo'sa ozgina soda qo'sxilgan suv bilan ishqordan kuygan bo'lsa, kaliy permanganatning och pushti rang eritmasi bilan yuvish kerak.

Olimlarning aniqlashicha kunduzi ko'rish to'r pardaning kolbachalariga, kechqurin yoki qorang'ida ko'rish esa tayoqchalariga bog'liq ekan, narsalarni o'zinigina emas rangini sezish ham kolbachalarga bog'lik. To'r pardadagi kolbachalar 3 xil bo'lib, ular asosiy ranglarni qizil, yashil va ko'k ranglarni sezadi ba'zi odamlar rang ajrata olmaydi. Bu kasallik **daltonizm** deb ataladi. Tayoqchalarda maxsus moda ko'rish purpuri hosil bo'ladi. Bunda A vitamini ishtirok etadi. Ko'rish purpuri yorug'lik ta'sirida parchalanib, qorong'ida qayta tiklanadi. Agar organizmga yetarli miqdorda A vitamini kirib turmasa hosil bo'lmaydi, odam kechqurun ko'rmaydigan bo'lib qoladi. Chunki odam kuchli yorug'likdan qorong'ulikka kirsam ancha vaqtgacha hech narsani ko'rmasdan koladi. Kuchli yorug'lik ta'sirida ko'rish purpuri parchalanib, yo'qolib ketadi. Qorong'i joyda purpur asta-sekin hosil bo'la boshlaydi. Oradan 12-15 daqiqa o'tgandan so'ng odam atrofdagi narsalarni ko'ra boshlaydi. Ko'zning yorug'likda va qorong'ida ko'rishga moslashish qobiliyati **adaptatsiya** deb ataladi.

6 mavzu:	Soglom turmush tarzi va uni tashkil etuvchi tarkibiy qismlari
----------	---

6.1. Ma'ruza mashg'ulotining o'qitish texnologiyasi

Vaqt – 2 soat	Talabalar soni: 25-30 nafar
O'quv mashg'ulotining shakli	Kirish, ma'ruza
Ma'ruza mashg'ulotining rejasi	<p>1.Sog'lom turmush tarzi haqida tushunchai.</p> <p>2.Chiniqish va uning turlari.Jismoniy tarbiya va sport, ovqatlanish gigienga qoidalariga amal qilish.</p> <p>3.Zararli odatlar(toksikomaniya, alkogolizm,nos chekish,giyohvantlik) oldini olish.</p> <p>4.To'g'ri jinsiy tarbiya</p>
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Soglom turmush tarzi va uni tashkil etuvchi tarkibiy qismlari, ahamiyati xaqida umumiy ma'lumot berish.	
<p>Pedagogik vazifalar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sog'lom turmush tarzi haqida tushuncha. Abu Ali Ibn Sinoning saloatlik haqidagi omillari xaqida ma'lumot beradi. - CHiniqish va uning turlari.Jismoniy tarbiya va sport, ovqatlanish gigienga qoidalariga amal qilish xaqida ma'lumot beradi. - Zararli odatlar (toksikomaniya, alkogolizm, nos chekish,giyohvantlik) oldini olish. - To'g'ri jinsiy tarbiya 	<p>O'quv faoliyatining natijalari:</p> <p>Talaba:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sog'lom turmush tarzi haqida tushuncha.Abu Ali Ibn Sinoning saloatlik haqidagi omillari xaqida ma'lumot xaqida bilganlarini eslaydi va takrorlaydi - Chiniqish va uning turlari.Jismoniy tarbiya va sport, ovqatlanish gigienga qoidalariga amal qilish xaqida ma'lumotni yozib oladi - Zararli odatlar (toksikomaniya, alkogolizm, nos chekish,giyohvantlik) oldini olish Eshitadi - To'g'ri jinsiy tarbiya xaqida ma'lumotga ega bo'ladi.
O'qitish uslubi va texnikasi	ma'ruza, bayon qilish, “VIZIUAL MA'RUZA” texnikasi
O'qitish vositalari	Ma'ruzalar matni, proektor, tarqatma materiallar.
O'qitish shakli	Jamoa, guruh va juftlikda ishlash.
O'qitish shart-sharoiti	Proektor, kompyuter bilan jihozlangan auditoriya

6.2. Ma'ruza mashg'ulotining texnologik kartasi (4-mashg'ulot)

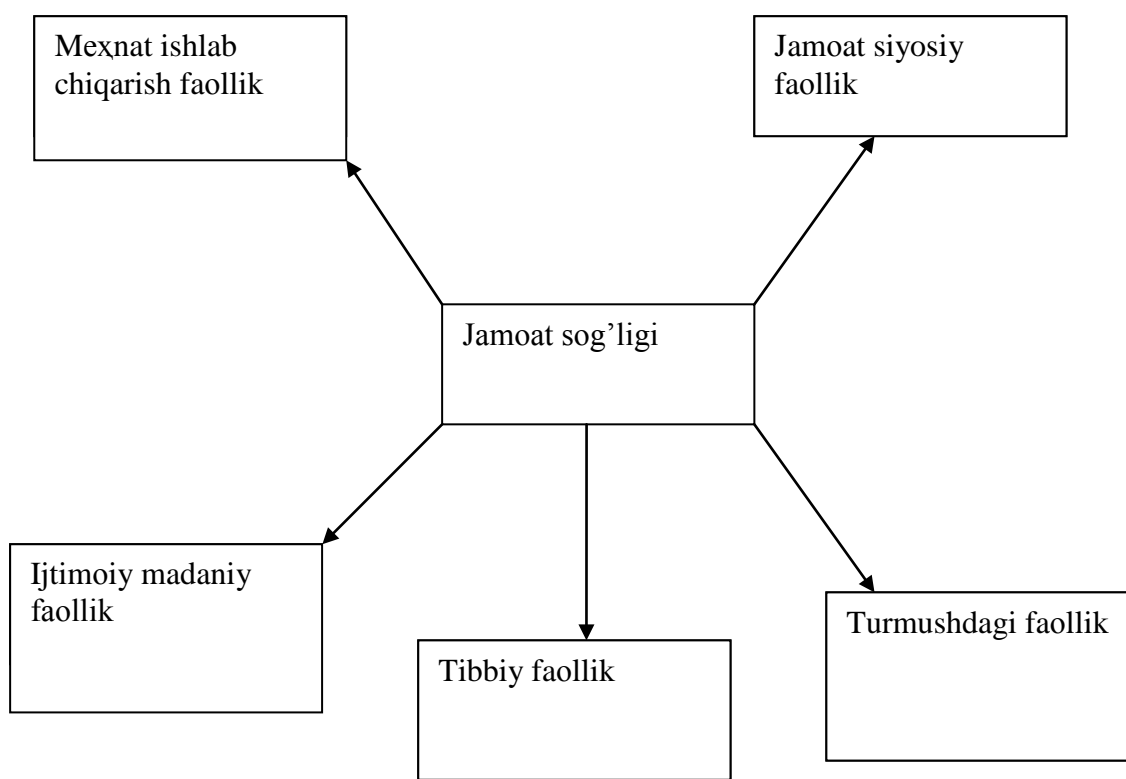
Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi talaba	
1 bosqich. Kirish (10 min.)	1.1. Mavzu, uning maqsadi, o'quv mashg'ulotidan kutilayotgan natijalar ma'lum qilinadi	1.1. Eshitadi, yozib oladi.
2 bosqich. Asosiy (60 min.)	<p>2.1. Talabalar e'tiborini jalb etish va bilim darajalarini aniqlash uchun tezkor savol-javob o'tkazadi.</p> <p>- Sog'lom turmush tarzi nima?</p> <p>- Abu Ali Ibn Sinoning salomatlik haqidagi omillariga nimalar kiradi?</p> <p>2.2. O'qituvchi materiallardan foydalangan holda ma'ruzani bayon etishda davom etadi.</p> <p>- CHiniqish va uning turlari. Jismoniy tarbiya va sport, ovqatlanish gigenasiga amal qilish qoidalarini bilasizmi?</p> <p>2.3. Zararli odatlar to'g'risida ma'lumot</p> <p>a) toksikomaniya nima?</p> <p>b) Alkogolizm nima?</p> <p>c) nos chekish nima?</p> <p>d) giyohvantlik nima?</p> <p>e) Ularning oldini olish qanday amalga oshiriladi</p> <p>2.4. Talabalarga mavzuning asosiy tushunchalariga e'tibor qilishni va yozib olishlarini ta'kidlaydi.</p>	<p>2.1. Eshitadi. Navbat bilan bir-birini takrorlamay atamalarni aytadi. O'ylaydi, javob beradi. Javob beradi va to'g'ri javobni eshitadi.</p> <p>2.2. Savollar berib, asosiy joylarini yozib oladi.</p> <p>2.3. Ko'radi, eslab qoladi, yozadi. Har bir savolga javob berishga harakat qiladi. Ta'rifni yozib oladi, misollar keltiradi.</p>
3 bosqich. Yakuniy (10 min.)	<p>3.1. Mavzuga yakun yasaydi va talabalar e'tiborini asosiy masalalarga qaratadi.</p> <p>Faol ishtirok etgan talabalarni rag'batlantiradi. Mustaqil ish uchun vazifa: OITS va uni oldini olish vazifa qilib beradi.</p>	<p>3.1. Eshitadi, aniqlashtiradi.</p> <p>3.2. Topshiriqni yozib oladi.</p>

Sog'lom turmush tarzi va uni tashkil etuvchi tarkibiy qismlari

REJA:

- 1.Sog'lom turmush tarzi haqida tushuncha.
- 2.Chiniqish va uning turlari.Jismoniy tarbiya va sport, ovqatlanish gigena qoidalariga amal qilish.
- 3.Zararli odatlar(toksikomaniya, alkogolizm,nos chekish,giyohvantlik) oldini olish.
- 4.To'g'ri jinsiy tarbiya.

Sog'lom turmush tarzi. (STT). Sog'lom turmush tarzini birinchi o'rinda sog'liqni saqlash va yaxshilashga qaratilgan, faoliyati deb xarakterlash mumkin. Bunda shuni tushunish kerakki, odamning turmush tarzi sharoitga qarab o'z-o'zidan doimo maqsad sari intilish jarayonida shakllanadi.STT ni shakllanishi aholini sog'lig'ini mustahkamlash, hayot shaklini o'zgartirish, gigenik bilimlar, zararli odatlar bilan kurashish, gipodinamiya va hayot situatsiyalarini noqulay jihatlari bilan kurashishdan iborat. Shunday qilib, sog'lom turmush tarzi deganda odamni har kungi tipik hayot shakli tushuniladi. Sog'lom turmush tarzi organizmni mustahkamlaydi, takomillashtiradi, o'zini ijtimoiy va kasbiy funksiyalarini takomillashtiradi.Aholini sog'ligini geolitika holatiga ta'sir etuvchi hayot tarzini asosiy shakllari 1-rasmda keltirilgan (Yu.N. Lisitsin bo'yicha).



Faollik avvalo shaxs sog'ligini saqlash bo'lib, bu oila sog'ligiga, ishlab chiqarish jamoasiga, jamoat sog'ligiga ta'sir etadi. Millatni sog'lomlashuvi ijtimoiy-iqtisodiy muhitni sog'lomlashuviga bog'liq. Faollik sog'lom turmush tarzini tashkil etishda muhim o'rinni o'ynaydi, chunki faollik tufayli odam o'z maqsadlariga erishadi.

Ayniqsa sangivirik xolerik temperamentdagi odamlar hayotda juda faol bo'lib, o'z oldiga qo'ygan maqsadini amalga oshirishga astoyidil harakat qiladilar. Bular keksayib qolganda ham faol hayot kechiradilar. Profilaktik tibbiyot g'oyalari o'rta asrlarning buyuk olimi Abu Ali ibn Sino risolalarida ham o'z aksini topgan. U inson salomatligini asrash va mustahkamlashda, kasalliklar profilaktikasi va ularni davolashda jismoniy mashg'ulotlarni universal vosita deb hisoblagan, jismoniy mashqlarni inson hayotining turli bosqichlarida uning salomatligi, yoshi, jismoniy tayyorgarligi, jismoniy yuklamaga chidamliligini, shuningdek, iqlim sharoitlari va boshqa omillarni e'tiborga olib kundalik rejimga kiritishni tavsiya etgan.

Abu Ali ibn Sino sog'liqni saqlash uchun etti omilga Valeologiyaning boshqa bir markaziy tushunchasi «sog'lom turmush tarzi»dir. Turmush tarzi amalda insonning deyarli barcha hayotiy faoliyatining turlari bilan bog'liq bo'lib, uning sog'lig'ining holatini bevosita belgilab beradi. Bu kishilarning butun hayoti mobaynida maqsadli shakllantiriladigan faol faoliyatidir. Insonning sog'lom turmush tarzining tushunchasi ta'riflarining ichida eng maqbuli - akademik YU.P.Lisitso'n ifodalagan ta'rif: «Sog'lom turmush tarzi - insonning sog'lig'ini saqlashga va mustahkamlashga qaratilgan hayotiy faoliyatining usulidir».

Sog'lom turmush tarzi - bu nafaqat tibbiy-biologik faoliyat, balki jismoniy va ma'naviy ehtiyojlarning oqilona qondirilishi, insonning shaxsiy madaniyati va ta'limining shakllanishidir. Bu yuksak tibbiy faollik, o'z kasbiy va ijtimoiy vazifalarini mamlakatdagi siyosiy va iqtisodiy vaziyatdan qat'i nazar bajarish imkoniyatidir. Sog'lom turmush tarzining shakllanishi inson hayotiy faoliyatining sharoitlarini uning valeologik savodxonligi, gigienik malakalarga o'rgatilishi, uning salomatligini yomonlashtiradigan asosiy omillarni bilishi asosida takomillashtirishni maqsad qilib qo'yadi. Sog'liqni saqlash ko'p jihatdan insonning yashash muhitiga bog'liq. Insonning salomatligiga ta'sir etuvchi omillarning uchta guruhi ajratiladi:

- jismoniy (havo, suv, tuproq, oziq-ovqat mahsulotlarining ifloslanishi, shovqin, elektrmagnit maydoni, radiatsiya va boshqalar);
- psixologik (mehnat, oilaviy, shaxslararo, madaniy munosabatlar, psixoemotsional ta'sir o'tkazilishi va boshqalar);
- ijtimoiy (ijtimoiy va siyosiy o'zgarishlar, ishsizlik, vaqt etishmasligi, energiya-g'ayrat etishmasligi va hokazo).

Insonning yashash muhitining shakllantirilishi uning valeologik madaniyati, jismoniy, psixologik va ijtimoiy bosimning ta'siriga qarshi tura olishiga bevosita bog'liqdir. Sog'lom turmush tarzining asosiy sharti: sog'liqning uyg'un rivojlanishi va mustahkamlanishini, kishilar ishlash qobiliyatini oshirishni, ularning uzoq ijodiy umrini uzaytirishni ta'minlaydigan sog'lomlashtiruvchi tadbirlarning majmuasidir. Harakatlarga ehtiyoj organizm o'sishining qonuniyatlari bilan belgilab berilgan bo'lib, ular normal rivojlanish, sog'liqni mustahkamlash, to'g'ri qomatni shakllantirish va asosiy harakatlanish ko'nikmalarini egallashning zaruriy shartidir. Qadimgi yunon faylasufi Plutarx harakatni «hayoting ombori» deb nomlagan. Frantsuz olimi B.Paskal ta'kidlaganidek: «Odam uchun eng chidash qiyin bo'lgan narsa - na ehtiroslar, na ish, na ko'ngil ochishlar, na mashg'ulotlar bilan

buzilmaydigan sokinlikdir. Bunda u o'zining hech kim emasligini, tashlandiqligini, nokomilligini, tobeligini, kuchsizligini, bo'shashganligini sezadi». Inson doimo kuch, epchilik, tezlik, chidamlilik kabi jismoniy xususiyatlarini rivojlantirishga intilishi lozim. **Sog'lom turmush tarzining asosi va tarkibiy qismi bu** - shaxsiy gigienadir. U oqilona sutkalik kun tartibini, tanani parvarish qilish, kiyim va poyafzalning gigienasini o'z ichiga oladi. Kun tartibiga alohida e'tibor beriladi. Unga to'g'ri va qat'iy rioya etilganda organizm faoliyatining aniq ritmi yuzaga keltiriladi, bu esa ishlash va tiklanish uchun eng yaxshi sharoitlar yaratib, shu bilan sog'liqni mustahkamlash va ishlash qobiliyatining tiklanishiga yordam beradi. To'laqonli uyqu - asosiy va o'rni hech narsa bosa olmaydigan dam olish turiga alohida e'tibor berish lozim. Doimiy uyquga to'ymaslik shunisi bilan xavfliki, asab tizimining zo'riqib charchashi, organizm himoya kuchlarining susayishi, ish qobiliyatining pasayishi, o'zini yomon sezishga olib kelishi mumkin. Sog'liqning ajralmas tarkibiy qismi - oqilona ovqatlanishdir. U insonni energiya bilan hamda organizm quriladigan va almashinuv jarayonlarini rostlab turuvchi moddalar bilan ta'minlaydi. Ortiqcha ovqatlanish ham, ovqat etishmasligi ham organizmga salbiy ta'sir ko'rsatadi, shu tufayli oqilona, muvozanatlangan va to'laqonli ovqatlanish qoidalariga amal qilish muhim. Sog'lom turmush tarzining ajralmas sharti zararli odatlardan voz kechish bo'lib, ular sog'liqni o'ta darajada buzib, umrning uzunligini keskin qisqartiradigan ko'pgina xavfli kasalliklarning sababi ulardan kelib chiqadi. CHiniqish kuchli sog'lomlashtirish vositasi bo'lib, uning yordamida ko'pgina kasalliklarga duch kelmaslik, umrni uzaytirish hamda uzoq yillar davomida ishlash qobiliyatini, shuningdek hayotdan xursand bo'la olish tuyg'usini saqlab qolish mumkin. SHamollash kasalliklarining profilaktikasida chiniqishning tutgan o'rni ayniqsa kattadir. CHiniqish organizmga umumiy mustahkamlovchi ta'sir ko'rsatadi, markaziy asab tizimining tonusini oshiradi, qon aylanishini yaxshilaydi, moddalar almashinuvini normaga soladi. Sog'liqning ushbu asosiy tarkibiy qismlaridan foydalanish va qo'llash zamonaviy dinamik rivojlanish sharoitida o'ta zarur bo'lgan shaxsning yuksak aqliy va jismoniy ishlash qobiliyati, ijtimoiy faollik, ijodiy umr uzoqligi kabi qimmatli fazilatlarini ancha darajada namoyon qilishga imkon beradi va e'tibor qaratgan:

- bosiqlik;
- ovqatlanish tartibi;
- gavdani tik tutish;
- toza havo;
- qulay kiyim;
- jismoniy va ruhiy harakatlar (uyqu va uyg'oqlik holati) ning ravonligi.

Gippokrat tibbiyotga falsafa sifatida qaragan olim bo'lib, kasalliklarning kelib chiqishida turmush tarzi va atrof-muhit-ning rolga ahamiyat bergan, insonlarning gavda tuzilishi va temperamentiga qarab bemorga tashxis qo'ygan va uni davolagan. Tibbiyot fanining ilg'or arboblari va shifokorlari ijtimoiy profilaktika taraqqiyoti, davolovchi va profilaktik tibbiyotning o'zaro birligi tibbiyotning kelajagini belgilaydi, deb hisoblashgan.

Chiniqish va uning turlari. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ulanish, ovqatlanish gigiyena qoidalariga amal qilish.

Jismoniy mashg'ulotlar bilan muntazam shug'illanish –bu jismoniy mashqlarni doimo bajarish, kun tartibiga va gigiyena qoidalariga rioya qilish, tanani quyosh, havo va suvdan samarali foydalanib chiniqtirish deganidir.

Jismoniy mashqlarni 3 turi tofovut etiladi:

1. Kuch bilan bajariluvchi jismoniy mashqlar. Bu jismoniy mashqlar mushaklarning maksimal qisqarishi bilan amalga oshiriladi. Bu guruhga shtanga , tosh, gantel ko'tarishlar kiradi.

2. Kuch va tezlik bilan bajariluvchi mashqlar. Bu jismoniy mashqlarda mushaklar bir vaqtda nisbatan katta kuch va tezlik bilan qisqaradi. Bu guruhga yugurib kelib uzoqqa sakrash, qumga sakrash va disk irg'itishlar kiradi.

3. Chidamlilikka asoslangan mashqlar. Bu mashqlarda mushaklardan kuch va tezlik talab qilinmayda. Bu guruhga sog'lomlashtiruvchi mashqlar kiradi.

Ushbu yuqorida keltirilgan jismoniy mashqlarni bajara olish qobiliyatini shifokor muntazam ravishda kuzatib borishi shart. Chunki jismoniy mashqlarni noto'g'ri tanlash, mashg'ulotlarda organizimning kuchi etmaydigan zo'riqishni bajarish salomatlikka zarar etkazibgina qolmay, sportga bo'lgan ishtiyoqni yo'qotadi. SHuning uchun o'rta va keksa yoshdagi kishilar katta jismoniy kuch sarflanadigan jismoniy mashqlarni bajarishlari maqsadga muvofiq emas. Yaxshisi keksa kishilar uchunchi yoki ikkinchi guruh mashqlarini bajarganlari ma'qul. Har xil jismoniy mashqlardan musobaqalar va o'quv-mashq mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish sistemasi yig'indisi sportni tashkil qiladi va shtkazish sistemasi yig'indisi sportni tashkil qiladi. Sport – inglizchadan tarjima qilinib, o'yin, ovunchoq ma'nosini bildiradi. Sport inson salomatligi va xarakat aktivligini saqlash uchun zarur bo'lgan muhim omil hisoblanadi. Sport mashg'ulotlarida asosiy talablardan biri- zo'riqish yoshga, jins va jismoniy tayyorgarlikka mos kelishidir. Sportning 2 turi tofovut etiladi.

1. Ommoviy sport. 2. Katta sport.

Ommoviy sport futbol, voleybol, tennis, engil atletika, suzish va hakazolar kiradi. Ommoviy sportning asosiy maqsadi quyidagilardan iborat:

1. Umumiy jismoniy rivojlanishni oshirish

2. Mexnat va jamoat aktivligini oshirish.

3. Bo'sh vaqitdan unumli foydalanish.

Katta sportning asosiy maqsadi – sportning ma'lum bir sohasida maksimal, ya'ni rekord natijalarga erishishdir. Mamlakatimizda xar yili 16 mingdan ortiq turli xil sport musobaqalari bo'lib turadi. To'rt yilda bir marta yozgi va qishgi spartakiadalar o'tkaziladi. Bayram kunlarida o'tkazib turiladigan sport musobaqalari o'qtuvchi va talaba yoshlar o'rtasida bo'lib turadigan “ Umid nihollari”, “Barkamol avlod”, “ Unversiada” kabi musobaqalar – salomatlikni mustaxkamlash vositasi sifatida hamda yoshlarning vatanparvarlik ruhida tarbiyalanishida katta ahamiyat kasb etmoqda. “Umid nixollari ” o'yinlarining tashkil qilinishi O'zbekistonda mamlakat aholisining deyarli yarimini tashkil etuvchi yosh avlodning sog'lom bo'lishi, ham ruhan, ham jismonan uyg'unlikda

rivojlanishi uchun kshsatilayotgan aloxida e'tiborning erkin misolidir. Bu o'yinlar Prezident Islom Karimov tashabbusi bilan tashkil etilgan bo'lib, o'sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy tarbiyalash hamda sportga ommoviy ravishda jalb qilishning o'ziga xos uch bosqichidagi birinchi bosqichi sanaladi. " Kichik olimpiyada " –" Unversiada " esa, talabalarni birlashtiradi, sportdagi do'slikni yuzaga keltiradi, hamkorlikni davom etishiga , o'qishda ham muvaffaqiyatlarga erishishga yordam beradi. Bugungi talabalar ertaga ziyolilar safini to'ldirib, oliy o'quv yurtini tugatgach, jon dillari bilan **sog'lom turmush tarzini** targ'ib qiladilar.

Bugungi kunda sport bilan nafaqat bolalar va o'smirlar, balki keksalar, ayollar-qizlar va hattoki nogironlar ham faol shug'illanmoqdalar. Nogironlar sportning asosiy maqsadi bo'lib- ularni ijtimoiy jihatdan to'laqonligiga erishuvini ta'minlash hisoblanadi. SHu maqsadda nogironlar o'rtasida ham turli hil sport musobaqalari o'tkazilib turadi. Masalan, 1981 yilda " ko'zi ojizlar sport assotsiatsiyasi " tashkil etilgan bo'lib, muttasil ravishda ko'zi ojizlar o'rtasida jahon chempionatlari uyushtirilib turiladi. Musobaqa ishtiroqchilariga hayrihohlik sportchilarning butun irodasini ishga solib, g'alabali natijalarga erishishga majbur etadi, ularni sog'lom raqobatga hurmat ruhida tarbiyalaydi. **O'z sog'ligi va yon atrofdagilar salomatligi** haqida g'amg'orlik qilish ma'suliyati uchun har bir inson eng avvalo kasallikni o'z organizmiga kiritmaslikka imkon beruvchi minimal bilimlar majmuiga ega bo'lishi lozim. O'zining bilimsizligi yoki ota-ona bilim-sizligi ekanligidan qat'iy nazar, ushbu bilimsizlik barcha kasalliklarning yagona sababi ekanligi tufayli bu juda dolzarb vazifadir. **Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya** - deganda turli kasalliklarni davolash va oldini olish maqsadida jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanish tushuniladi. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya bilan shug'illanish organizmning kurashuvchanligini oshirishga va mustahkamlashga, shuningdek turli kasalliklarning yoki ularning asoratlarining oldini olishga olib kueladi. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi bo'lib aloxida tanlangan metodak ishlab chiqilgan jismoniy mashqlar hisoblanadi. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaga oid ma'lumotlar qadimdan ma'lum bo'lgan. Jumladan, eramizdan oldin yashab o'tgan Gippokrat o'z manbalarida davolovchi gimnastika, massaj va suv bilan chiniqtiruvchi mashqlar katta e'tibor qaratgan. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning turli kasalliklarini engishdagi ahamiyati xaqida byuuk mutafakkir olim Ibn Sini " Tib qonunlari " kitobida batafsil to'xtalib o'tgan. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya yoshlarni jismoniy mashqlar va sport bilan shug'illanishga extiyojini mustahkamlash, ularni psixofiziologik asoslarini anglash, jismoniy quvvat va salomatlikni rivojlantirish, sanitar gigienik ko'nikmalarni hosil qilish, sog'lom hayot tarzini yuritishga yo'naltirilgan ko'p qirrali pedagogik jarayondir. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya yoshlarda jismoniy mashg'ulotlar va sportga ehtiyojini shakillantirish, jismoniy quvvatni va xarakterini mustahkamlashda muxim ahamiyat kasb etadi. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning muhim komponentlaridan biri yoshlarni jismoniy mashg'ulotlarning sog'lomlashtiruvchi samarasi va uning inson tanasiga ta'siri to'g'risidagi bilimlar bilan qurollantirish hisoblanadi. Jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi – bolalar sog'ligini mustahkamlash va organizmni chiniqtirish,

xayot uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni shakllantirishdir. Jismoniy tarbiya yorug', toza jihozlangan xonalarda yoki hovlida tibbiyot va pedagogika xodimlari nazoratida olib boriladi. Mashg'ulot turi bolaning salomatligiga qarab belgilanadi. Kun tartibi qanchalik to'g'ri tashkil etilsa, chiniqish va salomatlik shuncha mustahkam bo'ladi. Chiniqish moddalar almashinuvi jarayonini yaxshilaydi, asab va ichki sekretiya bezlari sistemasi faoliyatiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi, qolaversa butun fiziologik jarayonlarni boshqarib turadi. Markaziy asab sistemasining faoliyati o'zgarishi natijasida chiniqish jarayonida ma'lum darajada to'qima va xujayralarda ham moslashish kuzatiladi. Natijada xujayra fermentlarining faolligi va fizik – kimyoviy tarkibi o'zgaradi. Sovuq yoki issiqning ko'p marta ta'sir etishi natijasida organizmning umumiy qarshiligi ortadi. Chiniqish organizmga bevosita va bilvosita ta'sir ko'rsatadi.

Bilvosita ta'sirga quyidagilar kiradi:

1. Sovutish muolajasi qilinganda, meteorologik omillar yoki quyosh nuri ta'siri ostida ultrabinafsha radiatsiyasi ta'siri natijasida organizm chidamliligi oshadi.
2. Chiniqish ta'sirida organizmning har xil ta'sirlarga, yuqumli kasalliklarini tarqatuvchilarga qarshi chidamliligi oshadi. Chiniqish omillari jismoniy ish qobiliyatini oshiradi. Kasalliklarni kamaytiradi, sog'likni mustahkamlaydi. Organizmni tashqi muhitning yuqori va past haroratida ham chiniqtirsa ham bo'ladi. To'qimalar qarshiligining buzilishi, umumiy va mahalliy immunitetning pasayishi, ximoya reaksiyalarining kuchsizlanishi natijasida yuqori nafas yo'llarining shilliq qavatida mikrofloralar rivojlanishi uchun yaxshi shart – sharoitlar yaratiladi. Tana haroratini bir xil saqlashda issiqlikni boshqarish mexanizmi xizmat qiladi. Atrof – muhitning meteorologik sharoiti o'zgarishiga qaramasdan organizmning ichki muhitdagi asosiy fizik va kimyoviy ko'rsatkichlarining doimiy bo'lishi ta'minlanadi. Kimyoviy issiqlikni boshqarish deganda, to'qimalarda moddalar almashinuvini boshqarish tushiniladi, bunda uncha katta bo'lmagan issiqlik mushak, jigar va boshqa a'zolar modda almashinuviga uzatiladi. Issiqlik bolalar va o'smirlarda yuqori darajada ajratiladi. Masalan, har kuni 2 yoshdagi bolada 8,1, o'smirlarda (14 yosh) 52, kattalarda esa 35 kkal issiqlik ajralib chiqadi. Fiziologik issiqlikni boshqarish deganda, issiqlik berishning ko'payishi yoki kamayishi tushiniladi. Uning ma'nosi quyidagilarda iborat: terining yuqori qismi chegara hisoblanadi, ya'ni u organizm to'qimalarini tashqi muhitdan ajratib turadi. Bu yuzada harorat ichki qismda joylashgan a'zolar nisbatan past bo'ladi. Qon ichki qismda joylashgan tana qismidan terining yuza qismiga o'tadi. Bunda ancha issiqlik tashqi muhitga ajralib chiqadi. Issiqlik darajasidan past issiqlik vaqtida havo va suv orqali chiniqtiradigan vositalarni qo'llaganda teri tomirlarining siqilishi, qonning ichki a'zolar va terining chuqur qavatiga taqsimlanishi kuzatiladi. Chiniqmagan odam terisi issiq va sovuqqa o'ta beriluvchan bo'ladi. Tez orada teri oqaradi, lablar ko'karadi, ba'zan hiqichoq tutadi. Mo'tadil issiqlik vaqtida havo va suv orqali chiniqtirishni o'tkazish (havo uchun $24 - 25^{\circ}\text{S}$, suv uchun ko'krak terisining issiqligiga teng $35 - 33^{\circ}\text{S}$, bolaning yoshiga bog'liq), past issiqlik ta'sirida chiniqqan tanada esa adekvat issiqlik ishlab chiqarish boshlanadi. Chiniqtirish vositalarini boshlashdan oldin

albatta bola sog'lig'i, shu bilan bir qatorda har bir bolaning jimoniy o'sishi ham baholanadi. Sog'lomlik guruhi va fizik issiqlikni boshqarish turi o'rtasida to'g'ri bog'liqlik borligi aniqlangan. SHunday qilib, bolalar o'rtasida birinchi sog'lomlik guruhiga kiruvchilar 50 % ni (shulardan ko'p bolalar kuchli fizik issiqlik boshqarishiga ega bo'lganlar), 2 – 3 sog'lomlik guruhida 45 – 50 % ni tashkil etadi. Bitta bolada uzoq qo'llash orqali salomatligining holati fizik issiqlikni boshqarish funksiyasining pasayishi, yuqori nafas yo'llari kasalligining davomiyligi va sonining oshishiga, issiqlikni boshqarish vazifasining yaxshilanishi bolalar sog'lig'ining yaxshilanishiga va o'tkir yuqori nafas yo'llari kasalligining davomiyligi va sonining kamayishiga olib keladi. Bundan tashqari, yashirin yuqumli o'choqlarga e'tibor berish lozim, sovuq payti kasallik paydo bo'lishi mumkin. Quyosh nurlaridan to'g'ri foydalanganda odam organizmi chiniqadi, moddalar almashinuvi ham yaxshilanadi. Terisida Gistamin, adenozin, xolin va boshqa faol moddalarning ahamiyati katta bo'ladi. Bu moddalar qonga tushib, asab sistemasi orqali har xil a'zo va to'qimalarga ijobiy ta'sir qiladi.

Bolalarni havo muolajalari yordamida chiniqtirish.

Toza havo chiniqtirishning eng yaxshi va oson turi hisoblanadi. Bolalar ochiq Havoda bo'lganlarida asab va endokrin sistemalari tonusi oshadi, moddalar almashinuvi yaxshilanadi. SHu sababli bola toza havoda, ayniqsa yoz oylari ochiq havoda iloji boricha ko'p bo'lishi zarur. Bu davrda derazalarni ochib qo'yish zarur, shunda ultrabinafsha nurlar xonaga bemalol tushadi. Go'dak bolalarni chiniqtirishni yilning xar qanday faslida (yaxshisi ovqatlangandan 30-40 daqiqa o'tgach) boshlash mumkin. Bola dastlab toza havoda chiniqa boshlaydi. Bu xonani shamollatish, har kuni sayr qilish, ochiq havoda uxlash, havo vannalaridir. Xona kuz-qish faslida kuniga 10 daqiqadan 4-5 mahal, yozda esa kun bo'yi shamollatiladi. Bolla yilning issiq faslida tug'ilsa, tug'ruqxonadan olib kelingan birlanchi kunlardan oq uni havoga olib chiqib turish yoki xona darchasini ochib qo'yib uxlatish zarur. CHaqoloq kuz-qish faslida tug'ilsa, uni darchasi ochiq xonada olib yurib chiniqtira boshlanadi, bir oydan keyin esa harorat amida 8 S bo'lgan havoga oldin 10-15 daqiqa olib chiqiladi, keyin asta sekin sayr 2 soatgacha uzaytiriladi. Bola toza havoga kuniga 2 mahal olib chiqiladi, yilning issiq faslida esa u kun bo'yi ochiq havoda daraxtlar soyasida yoki ayvonlarda bo'lgani ma'qul. Sayr qilganda bolaning yuzi ochiq bo'lgani ma'qul. Bolani toza havoda uxlatish juda foydali. Kunduzi ayvonda uxlagan yaxshi. Issiq kunlarda soyada, havo harorati 30 S va undan yuqori bo'lganda bolalar issiqlab ketmasligi uchun derazalar ochib qo'yiladi. Nimjon, kamqon, o'pka siliga chalingan, asabiy bolalar havo vannalarini soyabon yoki daraxtlar tagida havo harorati kamida 22 S-20 S bo'lganda olishadi. Uyqu va ishtahaning yaxshilanishi, serharakatlilik, kayfiyatning ko'tarilishi havo vannalari yaxshi ta'sir qilganinin bildiradi. Havo vannalarini bola 1,5-2 oyligidan boshlash lozim. Buning uchun bolani haftada ikki – uch marta 22 S dan past bo'lmagan havo haroratida 2-3 daqiqaga yalongoch qilib qo'yiladi, keyin bu vaqtni asta uzaytirib go'dak 6 oylik bo'lganda 8 daqiqaga etkaziladi, yoshiga to'lay deb qolgand, kuniga 4 mahal 10-15 daqiqadan o'tkaziladi. Bolaning kiyimlarini echib qo'yish kerak. Bola yalongoch bo'lganda havo kuchli

chiniqtiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Markaziy Jismoniy mashqlarni 3 turi tofovut etiladi:

1. Kuch bilan bajariluvchi jismoniy mashqlar. Bu jismoniy mashqlar mushaklarning maksimal qisqarishi bilan amalga oshiriladi. Bu guruhga shtanga, tosh, gantel ko'tarishlar kiradi.

2. Kuch va tezlik bilan bajariluvchi mashqlar. Bu jismoniy mashqlarda mushaklar bir vaqitda nisbatan katta kuch va tezlik bilan qisqaradi. Bu guruhga yugurib kelib uzoqqa sakrash, qumga sakrash va disk irg'itishlar kiradi.

3. Chidamlilikka asoslangan mashqlar. Bu mashqlarda mushaklardan kuch va tezlik talab qilinmaydi. Bu guruhga sog'lomlashtiruvchi mashqlar kiradi.

Ushbu yuqorida keltirilgan jismoniy mashqlarni bajara olish qobiliyatini shifokor muntazam ravishda kuzatib borishi shart. Chunki jismoniy mashqlarni noto'g'ri tanlash, mashg'ulotlarda organizimning kuchi etmaydigan zo'riqishni bajarish salomatlikka zarar etkazibgina qolmay, sportga bo'lgan ishtiyoqni yo'qotadi. SHuning uchun o'rta va keksa yoshdagi kishilar katta jismoniy kuch sarflanadigan jismoniy mashqlarni bajarishlari maqsadga muvofiq emas. Yaxshisi keksa kishilar uchunchi yoki ikkinchi guruh mashqlarini bajarganlari ma'qul. Har xil jismoniy mashqlardan musobaqalar va o'quv-mashq mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish sistemasi yig'indisi sportini tashkil qiladi va shtkazish sistemasi yig'indisi sportni tashkil qiladi. Sport – inglizchadan tarjima qilinib, o'yin, ovunchoq ma'nosini bildiradi. Sport inson salomatligi va xarakat aktivligini saqlash uchun zarur bo'lgan muhim omil hisoblanadi. Sport mashg'ulotlarida asosiy talablardan biri- zo'riqish yoshga, jins va jismoniy tayyorgarlikka mos kelishidir.

Sportning 2 turi tofovut etiladi.

1. Ommoviy sport. 2. Katta sport.

Ommoviy sport futbol, voleybol, tennis, engil atletika, suzish va hakazolar kiradi.

Ommoviy sportning asosiy maqsadi quyidagilardan iborat:

1. Umumiy jismoniy rivojlanishni oshirish

2. Mexnat va jamoat aktivligini oshirish.

3. Bo'sh vaqitdan unumli foydalanish.

Mustaqillikning e'lon qilingan birinchi kunlaridanoq O'zbekiston Respublikasining Prezidenti I. Karimov, Respublikamizning hukumati o'sib kelayotgan yosh avlodning sog'lig'iga doimiy g'amxo'rlik qilingan. Sog'liqni shakllantirish va uyg'un rivojlanish, bolalarning sog'lom turmush tarzini rivojlantirishning muhim omillaridan biri jismoniy tarbiya va sportdir. Ommaviy bolalar sportining rivojlanishini ta'minlash maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002 yil 24 oktabrdagi 3154-sonli Farmoni «Bolalar sportini rivojlantirish fondining tuzilishi to'g'risida» va 2002 yil 31 oktabrdagi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 374-sonli Qarori «O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish fondi faoliyatining tashkil etilishi to'g'risida» qabul qilingan. Ushbu hujjatlarda Sog'liqni saqlash Vazirligi oldida o'sib kelayotgan yosh avlodning har tomonlama jismoniy va ma'naviy rivojlanishini ta'minlashga imkon beruvchi bolalar sporti turlarining asosiy yo'nalishlarini rivojlantirishning tibbiy-ilmiiy asoslarini ishlab

chiqish vazifasi qo'yilgan. Sog'lom bolalarni rivojlantirish sohasida ilmiy tadqiqotlar bolaning organizmiga jismoniy tarbiyaning hal qiluvchi ta'siridan dalolat beradi. Inson organizmi harakatga bo'lgan biologik ehtiyojni sezadi, ushbu harakatlar jismoniy va intellektual rivojlanishni takomillashtirishning faol biologik rag'batlantirishning omillari bo'ladi. Harakatlarning roli organizmning keskin va kuchli o'sishi va rivojlanishi davrlarida - bolalik va o'smirlilik yoshida ayniqsa kattadir. Bola organizmining o'sish jarayonini passiv kuzatish shunga olib keladiki, o'smirlilik yoshiga kelib tayanch-harakat tizimi va ichki a'zolari tarafidan kasalliklar shakllanadi. Bolada psixologik ichki noqulaylik kuzatiladi. Bugungi kunda Respublikamiz fuqarosining sog'lig'ini shakllantirish va uyg'un rivojlantirish jismoniy tarbiya va sportsiz tasavvur etilishi mumkin emas. Bolalarning jismoniy tarbiyasi va sport bilan shug'ullanishini to'g'ri tashkil etish ularning sog'lig'i hamda noqulay tashqi sharoitlarga moslashuvining ko'rsatkichlariga hal qiluvchi ta'siri haqidagi ilmiy asoslangan tadqiqotlar mavjud. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish bolalarda va o'smirlarda hayotga ishonch, shodlik va tetiklikni hosil qiladi, vatanparvarlik tuyg'usi va Vatanga muhabbatni tarbiyalaydi.

Inson tabiatdan olgan eng bebaho ne'mati - salomatlikdir. Xalqda «Salomat, zo'r kishiga hammasi zo'r!» deb bejiz aytishmaydi. Bu sodda va dono haqiqatni organizmda buzilishlar paydo bo'lib, biz shifokorlarga murojaat qilishga majbur bo'lgan paytimizda emas, har doim eslab turish lozim. Tibbiyot naqadar takomillashgan bo'lmasin, u har bir kishini uning kasalliklaridan xalos eta olmaydi. Inson o'z salomatligining yaratuvchisidir, shuning uchun ham ilk yoshidan boshlab faol va sog'lom turmush tarzini yuritib, chiniqib borish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish, shaxsiy va ijtimoiy gigiena qoidalariga amal qilish va shu yo'l bilan oqilona yo'llar orqali haqiqiy uyg'unlikka erishish yaxshi bo'lar edi. Aholining salomatligini mustahkamlash muammosi zamonaviy jamiyat sharoitida unga xos bo'lgan ijtimoiy-iqtisodiy, ilmiy-texnik rivojlanish xususiyatlari hamda qadriyat fikrlarining jiddiy o'zgarishini hisobga olgan holda hal etilishi - birinchi darajali ahamiyatiga ega bo'lgan muammodir

Ovqatlanish va kasallik

Ilmiy tadqiqot ishlarini ko'rsatishiga ov qatlanishida qonun yog'ni tarkibini darajasiga ta'sir (chunonchi, xolestirin) etuvchi bosh omildir. Keragidan ortiqcha ratsido koloriyasi tanani og'irligini oshirishga va qonda yog' tarkibini oshib borishga olib keladi. Hozirgi kunda anchagina ilmiy-tadqiqot ishlari bo'lib, unda keragidan ortiqcha hayvon yog'larini va sabzavotlarni iste'mol qilinishi, uni saqlanishi va aterosklerozni rivojlanishi orasidagi aloqani isbot qilishga ko'ra, o'tkudgagini, jigar va boshqa ovqatni hazm qiladigan organlarda kasalliklarni rivojlanishida echish roli katta ekanligi ko'rsatilgan. Ateroskleroz va bir qancha boshqa kasalliklarni rivojlanishiga yordam beradi, shuningdek sabzavat, mevalarni, dag'al ovqatlarni (qayta ishlanmagan) iste'mol qilinishi kamayadi shu bilan birga organizmga o'simliklar tolasi, tushadi xolestirinini singdirish xususiyatiga ega bo'ladi va dan organizm ichidan chi qarib tashlaydi. Birikturuvchi to'qimaga (klitgatni) boy bo'lgan parxez yo'g'on ichakda mikrofloralarni rivojlantirish uchun juda yaxshi sharoit yaratiladi. Bundan tashqari, birikturuvchi

to' qimalarga boy bo'lgan ov qat, ov qatni xazm qiladigan organlarni katta yo'li bo'ylab tez o'tadi. SHuning natijasidan zaharlovchi ozi q-ov qat mahsulotlari osh qozonda hazm qilindi va ishlab chi qish imkoniyatini kamaytiradi. SHuni ko'rsatib o'tish lozimki sabzovat va mevalar radionini me'yor bo'yicha kamayib borsa, unda organizmga vitaminlar kam tushadi. Ularni etishmasligi ayniqsa vitamin S ni o'ziga xos xususiyati ateroskleroz rivojlanishi uchun yaxshi ta'sir ko'rsatadigan vaziyat hisoblanadi. NBS kasalligini tezlik bilan oshib borishiga olib keladi.

SHaxsiy gigiena deb inson salomatligini saqlash va yaxshilash uchun o'tkaziladigan kundalik tadbirlarga aytiladi. Bu tadbirlarga organizmni chiniqtirish, jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanish, tana tozaligini saqlash, ratsional kiyim va oyoq kiyim tanlash kiradi. Gigiena qoidalariga rioya qilish yuqumli kasalliklarni oldini olishda katta ahamiyatga ega. SHaxsiy gigiena har bir kishining o'ziga, yoshiga bog'liq bo'lib aqliy va jismoniy mehnatni to'g'ri yo'lga qo'yish, jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanish, ovqatni vaqtida eyish, etarlicha uxlash mehnat va dam olishni to'g'ri tashkil qilishdan iborat. Birinchi navbatda badan terisini toza saqlash zarur. Teri organizmni mexanik, ximik, fizik ta'sirotlardan va mikroblardan saqlaydi. Sog'lom teri ter ajratish bilan organizmdan zaharli moddalarni tashqariga chiqaradi. Inson terisi mehnat faoliyati va maishiy sharoitda tez ifloslanadi, bunda qo'llar, yuz, bo'yin va oyoq terisi tez-tez ifloslanadi va turli infeksiyon kasalliklar rivojlanishiga sharoit yaratadi. Bolalarni shaxsiy gigienaga yoshligidan o'rgatish zarur. Ayniqsa, har kuni ovqatlangandan keyin tishlarni yuvishlarini, yuz qo'llarini toza tutishlarni o'rgatish kerak. SHaxsiy gigiena ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lib, inson atrofida gilar bilan muloqotda bo'lganda, boshqa insonlarning sog'ligi va yuqumli kasallik bilan og'rigan bemorlar bilan muloqotda bo'lganda shaxsiy gigiena qoidalariga rioya qilish zarur. Yuqumli kasalliklar kasalxonasiga borganda bemorning ajratmalari va atrofida gilar buyumlarga yaqin yurilgandan keyin har safar qo'llarning sovunlab yuvish, dezinfektsiya (yuqumsizlantirish) qilishlari zarur. Bemor yotadigan o'rniga o'tirish, bo'limda ovqatlanish, bemor qo'li tekkan narsalarni (xatlari, idish-tovog'i, shaxsiy buyumlari) bo'limdan olib chiqish; bemorlarga mo'ljallangan hojatxonadan foydalanish ta'qiqlanadi. Bundan tashqari yuqumli kasalliklar bilan og'rigan bemorlar bilan muloqatda bo'lganda kasallikni yuqtirib olmaslik uchun alohida kiyim (xalat, shippak, qalpoq, doka niqob) kiyib oilsh zarur. Ba'zi o'ta xavfli infeksiyon kasalliklar o'chog'ida maxsus kiyim kiyib ishlashga to'g'ri keladi. Bemorlarni to'g'ri parvarishlash infeksiya tarqalishiga yo'l qo'ymaydigan epidemiyaga qarshi eng muhim tadbirlar. Bu o'rinda o'tkaziladigan gigiena chora-tadbirlari katta ahamiyatga ega. Bemorning terisi toza saqlanish, yotoq yaralarni oldini olish, to'g'ri ovqatlanitirish, ko'rpa –to'shagini o'z vaqtida alishtirib turish lozim. Bemor ishlatgan idish-tovoqlar, shaxsiy buyumlar, kiyim-kechaklar, ajralmalar dezinfektsiya (yuqumsizlantirish) qilinadi. Gigiena sog'lom turmush tarzini bir qismi bo'lib, inson salomatligini yaxshilashda, uzoq umr ko'rishda katta rol o'ynaydi. Atrof muhitni muhofaza qilish (Ekologiya va salomatlik) inson xayoti tabiat bilan uyg'unlikda kechadi. Atrof muhit musaffoligiga erishish kishilar o'rtasida keng tarqalgan, turli yuqumli kasalliklarning kelib chiqishida muhim

manba bo'luvchi omillar sifatida issiq va sovuq xavo, ochlik, ruxiy istirob, buzilgan taomni istemol qilish, tozalik va atrof muhit ozodaligiga amal qilmaslik, turli zararli hasharotlarning qo'payishi va xavoning ifloslanishi kabilar misol bo'ladi. Atrof muhit ozodaligini saqlash kishilar salomatligini muhim omilidir. Ekologoya va salomatlik mavzusida turli hil tadbirlar o'tkazish, atrof muhitga salbiy ta'sir qiluvchi omillarga qarshi kurashish, kelajak avlodning sog'lom, barkamol o'sishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. SHikastlanishlar ichida urib olish tufayli lat yeyish juda ko'p uchraydi ko'pincha bu holat, o'tmas predmet ta'sirida sodir bo'ladi. Lat yeyish musht, tosh, tayoq bilan urish yiqilish natijasida kelib chiqishi mumkin. YUmshoq to'qimalarning shikastlanishi bilan qon tomirlarining uzulishi lat hosdir. Bunda to'qimaga qon quyiladi. Lekin teri qoplami butunligi buzilmaydi. To'qimalar orasiga qon tarqalishi, qontalash deb ataladi. Kattaroq qon tomir shikastlangan bo'lsa, qon ko'p miqdorda to'planadi va gematoma hosil bo'ladi. Urib olish natijasida ichki organlar (o'pka, jigar, buyrak, ichaklar) shikastlanishi mumkin. Bunda shok holati ro'y beradi. Lat yeyishning belgilari turli darajadagi og'riq shu joyning shishishi, organ funksiyasining buzilishi va qon quyilishidir. Harakat qilganda og'riq kuchayadi. Tinch holatda og'riq kamayadi. Teri ostiga quyilgan qon rangi vaqt o'tishi bilan o'zgaradi va so'rila boshlaydi. Qontalashning rangiga qarab qachon paydo bo'lganligini aniqlash mumkin: birinchi kunlari gemotoma sohasi qizil bo'ladi, so'rilish boshlangandan so'ng yasxil va sarg'ish rangga kiradi. Lat yegan odamga birinchi yordam berish uchun uni tinch quyish, qon quyilishini kamaytirish va og'riqni qoldirish uchun shikastlangan sohani yuqori ko'tarib qo'yish kerak, hamda sovuq kompress buyuriladi (sovuq suvga namlangan sochiq qo'yiladi), bintli bog'lam qo'yiladi. Gematomaning so'rilishini tezlatish uchun 2-3 kundan keyin issiq kompress, vanna, UVCH, sollyuks va massaj qo'llaniladi. Bahtsiz hodisalarni oldini olish uchun hozirgi vaqtda avtomobil transportining jadal rivojlanishi harakat hafsizligini ta'minlash muomasini ilgari surulmoqda. Yoshlarni ko'cha va yollarda berilgan tartibda rioya qilish esa bolalarning doimiy ehtioji bo'lib qolishi kerak. Bahtsiz hodisalarni oldini olish ham o'qituvchi pedogogning ishida alohida o'rin egallaydi. O'tkir buymlardan notogri foydalanish natijasida shikastlanishi mumkin. Shuning uchun shikastlanishlarni oldini olish qoidalarini amal qilish lozim..

Zararli odatlar(toksikomaniya, lkogolizm,noschekish,giyohvantlik)oldiniolish.

Toksikomaniya. Toksikomanlar yuridik jihatdan narkotik preparatlarga kirmaydi, lekin unga odam o'rganib qoladi. Taksikoman preparatlar guruhiga: a) psixoleptik (seduksen, elenium, tazepam, trioksazin, meprobanat); b) psixoanaleptik (sidanofen, atsefsn va 6.); v) boshqa stimulyatorlarga (fenamin, benzydrik, kofe, choy) kiradi. Nerv sistemaning ko'zg'aluvchanligini oshirish uchun yoki charchaganda, ishchanlik qobiliyati kamayganida, uyquni qochirish uchun fenomin yoki benzedrin preparatlarini qabul qilib, ko'pincha narkomaniya rivojlanadi. Bu preparatlarni tez-tez qabul qilish natnjasida odam bularga o'rganib qoladi. Kayfiyatni yaxshilash uchun bu preparatlarni qabul qilgisi keladi. Ba'zan odam kofe yoki achchiq choyni ichib taksikoman bo'lib qolishi mumkin. Kofe yoki

achchiq choy (chivir) ichmasa uyqusizlik, bosh og'rig'i, qo'rqinchli tush ko'rish, qaltirash holatlari sodir bo'lishi mumkin. Achchiq choy (chivir) ichgandan 30-40 minut o'tgach «mast bo'lish» yaxshi kayfiyatni ko'tarilish ko'eg'oluvchanlikning ortishi kuzatiladi. Ish qobiliyatini ortishi, charchoqlikni qondirish mumkin. CHivirni surunkali qabul qilish oqibatida uyqu, psixikaning buzilishi, qiziqishni kamayishi vujudga keladi.

Alkogolizmga qarshi kurash.

Tabiiy savol beriladi? Qachonlardir alkogolizmga qarshi kurash olib borilganmi: bunga ishonch bilan ha deb javob berish mumkin. Ichkilikbozlikka qarshi dastlabki qonunlar juda qadim zamonda bizning eramizdan avval qabul qilingan. Bu qonunlardan biri shox Xammurapi tomonidan chiqarilgan, Bu qonunda shunday deyilgan «Vino sotuvchi ichkilikbozlar bilan xonada janjal ko'tarsa, ularni tartibga chaqirish xonasiga olib kirmasa u javobgarlikka tortiladi va o'lim jazosiga hukm qilinadi. Bizning eramizdan avval 1220 yilda Xitoy imperatori Vu Veng mast odam otilishga hukm etilishi haqida qonun qabul qilgan. Qadimgi Gretsiya haramlarini asrovchilar va yashovchilar spirtli ichimliklar sotiladigan erga kirishlari man etilgan, aks xolda ularni olovda endirishgan. Spartadada yoshlarni salomatligi haqida qayg'urishgan, ularni mastbozlikdan himoya qilishgan. Rimliklarning qonuniga binoan 30 yoshgacha ichish man etilgan. CHunki, shu davrda odam voyaga etadi, oila quradi. To'y va marosimlarda kelin kuyovga vino berilmagan. U zamonnig yuqori tarbiyasi kishilari mastlikni zarar haqida ogohlantirishgan. Aristotel va Gippokratlar mastlik ixtiyoriy tentaklik, aqlsizlik deb bilganlar. «Pianistadan pianista dunyoga keladi» deyilgan. Xitoyda juda pianista odamni o'lim jazosiga buyurilgan. Hindistonda pianista odamning og'ziga qaynagan vino qo'yilgan. Angliyada pianista odamlarga latta boylab unga pianista deb yozib qo'yilgan. SHvetsiyada ichkilikbozni boshini kesishgan. Birlashgan Arab davlatida, Emiratlarida alkogolik ichkiliklarni ichish butunlay taqiqlangan. Spirtli ichimlik ichgan musulmon 40 darra urilgan. Musulmon bo'lmaganlarga 750 funsterling jarima solingan. Chet elliklar ichsa 3 oydan 6 oygacha qamoqa, ichimlik sotganlarga bir yilgacha qamoq jazosi qo'llangan. Rossiyada birinchi marta ichkilikbozlikka qarshi choralar ko'rilgan. 1652 yilda 1 haftada 4 marta spirtli ichimlik sotshiga ruxsat berilgan. Pyotr 1 mast odamlarni tayoq bilan urdirgan chuqurga tushirgan. Ichkilikbozlik bilan qamalgan odamning bo'yniga (6 kg 800g) medal osib qo'rilgan. Bu medalga «pianistaligi uchun» deb yozib qo'yilgan. YUZ yil avval Samara gubernasida qadimgi odat saqlangan edi. Pianista odamga ruslar machitida duolar o'qish, xor bo'lib ashula aytish man etilgan. O'lgan odamni daryoga tashlab yuborishga o'rmonga tashlab qo'yishgan. XIX asrda Angliyada (1808) yilda birinchi marta alkogolga qarshi turli tashkilotlar tuziladi. XIX asrning 30 yillarida Ovro pada ham alkogolga qarshi harakatlar kuchayib ketadi. Germaniya, Irlandiyada hushyorlar jamiyati tuziladi. 1914 yilda SHvetsiyada alkogolni faqat oila boshlig'i sotishi haqida farmon qabul qilindi. 1917 yilda AQSH da ichmaslik haqida qonun qabul qilinadi. Lekin 1932 yilda bu qonun bekor qilindi. 1919 yilda Rossiya territoriyasida spirtli ichimliklarni uyda tayyorlash, uni sotishni man etish haqida farmon qabul qilinadi. 1928 yilda alkogolizm bilan

kurashish haqida Farmon qabul qilinadi. 1972 yilda «ichkilikbozlik va alkogolizmga qarshi kurashish haqida farmon qabul qilinadi. 1985 yilda O'zbekiston Respublikasining Prezidiumi «Ichkilikbozlik va alkogolizmga qarshi kurashish va spirtli ichimliklarni uyda tayyorlashni oldini olish haqida» farmon qabul qilgandi. Bu farmonda jamoat joylarda spirtli ichimliklarni ichish man etilgan.

Voyaga etmagan bolalarni ichkilikka o'rgatgan odamga yirik miqdorda jarima yoki 5 yil ozodaliqdan mahrum etish ko'zda tutilgan.

Avtomobil haydovchilar uni xaydayotganda ichgan bo'lsa katta jarima yoki bir yildan 3 yilgacha haydash xuquqidan mahrum etiladi. Mast odamni transport haydashga ruxsat bergan odamga 10 karra oyligidan jarima solinadi. Agarda haydovchi qayta mast holda transportni boshqarsa bir yil ozodlikdan mahrum etiladi. **Nos chekish ham odam organizmiga ta'sir qiladi.** U oshqozon shirasini ajralish va uning kislotalligini izdan chiqaradi. Nos chekish jarayonida oshqozon tomirlari torayadi, oshqozonning shilliq qavati yalig'lanadi. SHuning uchun, ot-onalar, guruh murabbiylari, professor-o'qituvchilar shaxsiy xususiyatlariga ko'ra, ruhan turg'un bo'lmagan, xulqni simobdek har tomonga buraveradigan, biror ishni oxiriga, etkazmaydigan, o'zlashtirishi yaxshi bo'lmagan, ko'nimsiz yoshlarni nazorat qilib borishlari kerak.

Tamaki chekishni sog'liqqa zarari.

Tamaki chekish odam organizmiga ta'sir qiladimi? So'zsiz tasir qiladi. Odam papiros chekkanda tamaki tutini bilan nafas oladi, o'pkaga kislorod o'rniga SO₂ (karbonat angndrid) gazi borib qonga o'tadi, organizmdagi moddalar almashinuvini buzadi, bunday holat o'z navbatida organizmning kislorod tanqisligiga sabab bo'ladi. Tamaki tarkibidagi ammiak namlik ishtirokida o'pka alveolalari (hujayralarida) ishqor -nashatir spirtiga aylanadi. Bu ishqor o'pkaning shilliq qavatini ta'sirlab chekuvchida bronxit kassalligini keltirib chiqaradi. Buning oqibatida o'pkaning turli yuqumli kasalliklarga chidamligi kamayadi. Olimlar ma'lumoticha sil kasalligiga duchor bo'lganlarning 90 foizi chekuvchilardir. Tamaki tarkibidagi kontsergen moddalar chekuvchilarda saraton (rak) kasalligini keltirib chiqaradi. Tamaki tarkibidagi nikotin kuchli zahar. Nikotinning 0,1 grami odamni o'ldiradi. Bu doza 20 dona papirosda saqlanadi. Agarda chekuvchi har kuni 20 dona papiros cheksa 30 yil mobaynida 200 ming dona papiros chekadi, bu 160 kg tamaki degani. Bunday miqdordagi papiros tarkibida 800 g nikotin bo'ladi. Chekuvchi bir kunda odamni o'ldiradigan miqdordagi nikotinni yutadi. Lekin bu nikotin oz-oz miqdorda organizmga kiradi. Nikotin birinchi navbatda nerv sistemasini zaharlaydi. Uzoq muddat papiros chekkan odamlarning qo'llari qaltiraydi, nafas olishi qiyinlashadi, o'qtin-o'qtin yo'taladilar, ko'ngli ayniydi. Nikotin simpatik va parasimpatik nerv sistemalariga ta'sir etadi. Bemorda dastlab yurak tez-tez qisqaradi, qon bosimi ortadi, periferik qon tomirlarida spazma, yurakning toj tomirlarida kengayish hollari sodir bo'ladi. Qonda nikotin moddasini ko'payishi tufayli bemorda infarkt kasalligi kelib chiqadi. Tamaki tutini bronxlarni keskin toraytirib yuboradi, so'ng kengaytirib yuboradi. Chekish tufayli odamning xotirasi susayadi, odam ozib ketadi. YOsh o'smirlarni chekishi tufayli bola o'sish

va rivojlanishdan orqada qoladi, urug' hujaylarda o'zgarishlar sodir bo'ladi, jinsiy ojizlik kelib chiqadi.

Tamaki chekuvchilarda askarbin kislota, furosemid, geparin, esterogenlarning ta'sir etish kuchi kamayib ketadi. SHuning uchun, chekuvchilarda qon bosimi, qandli diabet, yurak ishemiyasi kasalliklari kuzatiladi. Oshqozonning yazva kasalligi nafas kasalliklarini davolashni qiyinlashtiradi. Nikotin buyrak usti bezi funksiyasiga juda salbiy ta'sir etadi. Bundan tashqari nikotin arterioskleroz kasalligini zo'rayib ketishiga sabab bo'ladi.

Surunkali chekish orqa miya funksiyalariga salbiy ta'sir etadi. Bu jinsiy ojizlikka sabab bo'ladi.

Ayniqsa, yosh qizlarni papiros chekishi barcha a'zolariga zararli ta'sir etadi. CHEkuvchi qizlar rivojlanishdan orqada qoladi tez-tez kasallanadilar, hayz ko'rish buziladi. Surunkali chekish qiz bola husnini buzadi, qiz bola erta balog'atga etadi. CHEkuvchi ayollar tez qariydilar, yuzlariga ajin tushadi, yuz terisining rangi o'zgaradi. CHEkuvchi ayollarning 30 foizida basedov kasalligi taraqqiy etadi.

SHuni aytish kerakki, chekmovchilar chekuvchilar yonida turishi tufayli chekuvchilardagi kasalliklar chekmovchilarda ham hosil bo'lishi mumkin chunki chekmovchilar passiv chekuvchilar hisoblanadilar. Ko'p tekshiruvda ma'lum bo'lishicha qon ivish jarayonini tezlashtirib yuboradi. Perferik tomilarda arteriosklerozni kuchayishi natijasida oyoq qon tomirlarida endarterit kasalligini kelib chiqishga sabab bo'ladi. Bemor oyoq bug'inlarida og'riq sezadi, keyinchalik yurolmay qoladi.

Nikotin oshqozon shirasini ajralish va uning kislotalligini izdan chiqaradi. CHEkish jarayonida oshqozon tomirlari torayadi, oshqozonning shilliq qavati yalig'lanadi. CHEkuvchilarda sezish organlarning faoliyati izdan chiqadi. CHEkuvchida asta-sekin rang ajratish qobiliyati pasaya boradi, u dastlab yashil so'ng qizil va sariq ranglarni ajrata olmay qoladi. Ko'pgina chekuvchilarda eshitish sezgirligi kamayadi. CHEkish tufayli quloqda nog'ora parda qalinlashadi, eshitish suyakchalarining hajmi kichiklashadi.

Hozirgi vaqtda ko'pgina chekuvchilarning yoshi 20-30 da bo'lib, yosh oila qurgan bo'ladilar. SHuning uchun, chekuvchi ota-onalar birinchi navbatda o'z bolasiga zarar etkazadi. CHEkuvchi onaning ko'krak sutida nikotin bo'lgani uchun u qo'lansalashadi, biroz taxir mazali bo'ladi. SHuning uchun, ba'zi bola onasini emmay qo'yadi. CHEkuvchi onaning bolasi ham passiv chekuvchi bo'lib qoladi. Angliyaning shimolida yashovchi 16 mingta bolalardan so'rovnomma o'tkazilganda, ota-onasi chekadigan bolalarning 48 foizi tez yo'talishini aytganlar.

O'smirlar kattalardan berkitib chekkanda papiros tutuni bilan ko'proq zararli moddalar o'pkaga o'tar ekan. Papirosni tez chekkanda o'pkaga 2 marta nikotin o'tishi isbotlangan. CHEkuvchi o'smir organizmi jismoniy va psixik rivojlanishdan orqada qoladi. Maktab bolalarining papiros, nos chekishi hech qanday odob, ahloq normalariga to'g'ri kelmaydi. Bola qancha yosh chekishga urinsa uning papiros, nos chekishni tashlash shunchalik qiyin bo'ladi. CHEkuvchi odamlarda ishchanlik qobiliyat past bo'ladi. CHEkuvchilar atrof muhitni musaffoligini buzadilar, havoni

zaharlaydilar. **Nos chekish** - Oshqozonning yarasi kasalligi, gastrit kasaligini, tishlarning sarg'ayishi va emirilisi kuzatiladi.

Tamaki chekishga qarshi kurash.

Tamaki chekishga qarshi butun jamoatchilik kurashishi kerak. Bolalar va o'smirlarning tamaki chekishini oldini olish ota-onalar maktab, akademik litsey kasb-xunar kollejlarning o'qituvchilar muhim o'rinni egallaydilar.

Tamaki chekishga qarshi. Tamaki chekishni oldini olishda quyidagi tadbirlar va targ'ibot va tashviqot ishlarni olib borishni lozim deb topamiz:

1. sigareta qutisi chekishning zarari xaqida reklamalar yozish.
2. Jamoat joylarida chekishni man etish
3. tarkibida zaharli moddalar kamroq bo'lgan tamaki mahsulotlarini ishlab chiqarish.
4. tamaki mahsulotlarini narxini yanada oshirish
5. tamaki mahsulotlarining reklamasini qisqartirish.
6. tamaki mahsulotlarini odamlar ko'p to'plangan, jamoat joylarida sotmaslik
7. bolalarga tamaki mahsulotlarini sotmaslik
8. ko'chalarda, jamoat joylarda tamaki mahsulotlarini donalab sotmaslik
9. chet el tamaki mahsulotlarini kamroq sotish
10. bolalarning kundalik faoliyatini nazorat qilish
11. sigareta chekmaydigan o'smirlarni maqtash, rag'batlantirish
12. kattalarni namuna bo'lishi
13. kinofilmlar, videofilmlar, spektakllarda aktyorlarni papiros chekmasdan o'z vazifasini bajarishga undash.
14. Giyohvandlik va toksikomaniyaning oldini olish.

SHoirlar yoshlikni, ko'pincha bahor fasliga o'xshatadilar. Bu juda ham to'g'ri va o'rinlidir. Negakim, yoshlik bahor kabi go'zal, tong shabadasi singari yoqimli, gul singari xushbo'ydir.

Sizlar, ana shu takrorlanmaydigan go'zal davrni sermazmun o'tkazib, qadrlay olsangiz, bahtli hayot qurish yo'lida zamin yaratgan bo'lasiz.

Sizlar xuddi mana shu davrda ham ma'naviy, ham axloqiy, ham jismoniy tomondan kamolga erishasizlar, baxtli oila qurishga ham biologik ham fiziologik jihatdan tayyor bo'lasizlar. Dunyoqarashlaringiz shakllanib past-balandni, yaxshilik, ezgulikni tushunib, ish-hunar egallab, olijanob inson bo'lishga harakat qilasizlar.

Aziz yigit va qizlar! Mustaqil oila hayotiga tayyorgarlik ko'rish davrida yoshlar o'zlarining jamoa oldidagi odobi, o'zini tuta bilishi, did-farosati, sharm-xayoliligi, shirinsuxanligi, ishbilarmonligi bilan yanada ko'rinadilar.

Yigit-qizlarning ongida, tafakkurida, butun bir vujudi-yu, borlig'da chuqur o'zgarishlar yuz berib, shu davrga mos va xos bo'lgan xususiyatlar namoyon bo'la boshlaydi. Talabalik davri - inson umrining eng diqqatga sazovor, muhim va shu bilan birga eng ma'suliyatli davridir. SHunday qilib, siz voyaga etib, mustaqil turmushga qadam qo'yishga shaylanyapsiz, kelajak hayotingiz rejalarini tuza boshlayapsiz, Umringizni sermazmun, yanada go'zal o'tkazish maqsadidagi fikr va mulohazalaringiz ongingizda oz-ozdan pishib

etilmoqda. Sizning xulq-atvoringiz bir oz o'zgarib, yanada bosiqroq, mulohaza yuritganda kattalarga o'xshab qolganingizni o'zingiz ham sezayapsiz. Kelgusi hayotingizdagi amalga oshirmoqchi bo'lgan barcha rejalaringizni ro'yobga chiqarish uchun, xoh qiz, xoh o'g'il bola bo'ling, avvalambor, har biringiz sihat-salomat, har tomonlama, shu jumladan, jismoniy jihatdan ham uyg'un rivojlangan bo'lmog'ingiz zarur. Tani sog'lom bo'lgan insonning yuzidan nur yog'ilib turadi. O'spirinlik davri organizmning tayanch-harakat apparati, yurak-qon tomirlar sistemasi, ichki sekretiya bezlari va boshqa sistemalarning jadal rivojlanishi bilan xarakterlanadi. YOsh yigit-qizlar balog'atga etishi munosabati bilan shaxsiy mayl, turli kechikmalar, his-tuyg'ularga to'lib-toshish, kattalarning gaplariga qiziqish, o'zini katta tutish kabi xususiyatlar namoyon bo'la boshlaydi. Ayrim yoshlar o'z holiga qo'yib qo'yilganda shaxvoniy his-tuyg'ularga berilib, tamaki cheka boshlaydilar hatto ba'zi narkotik moddalarni iste'mol qilishga qiziqadilar. Buning oqibatida odob-ahloq normalariga zid hatti-harakatlar qila boshlaydilar, ahloqiy buzuq vidiofilmlarni ishtiyoq bilan tomosha qilaboshlaydilar. Ba'zan buzuq yo'llarga kirib ketadilar. Talaba zararli odatlarga o'rganib qolmasliklari uchun oilada, talabalar uyida, oliygohlarda ta'lim-tarbiya jarayonida ularni yaxshilikka undash, xushxulqli, chekmaydigan, giyohvand moddalarni is'temol qilmaydigan qilib tarbiyalash zarur.

Hozirgi vaqtda oliygohlarning ta'lim-tarbiyasida kayta qurishda yoshlarni ma'naviy-ma'rifiy jihatdan komil inson etib tarbiyalash muhim vazifa qilib qo'yilgan. Narkotik moddalarni iste'mol qilish natijasida axloq normalari buziladi, bezorilik, jinoyat kelib chiqadi. YOsh yigit yoki qiz bolaning giyohvand bo'lib qolishi avvalam bor o'ziga so'ng atrofdagilarga bog'liq. Narkoman bo'lib qolishlikning sabablari anchagina hisoblanadi. o'spirin yigit yoki qizning kayf qilishga havas qilish, tengqurlarining ta'siri, guruxlarga qo'shilib, qolishi, oiladagi ayrim noxushliklar, oiladagi kamchiliklar, ishqiy muhabbatdagi ko'ngilsizlik va boshqalar narkoman bo'lib qolishdagi asosiy omillardir.

Ayrim yoshlar o'zini nazorat qila olmay, ayrim qiyinchiliklarga bardosh beraolmay giyohvandlik yo'liga kirib ketadilar.

YOsh avlodning takomillanishida, yaxshi yo'lga kirishida tevarak-atrofdagi o'rtoqlari, oshna-og'aynilarining ta'siri kattadir. Agarda o'spirin narkotik moddalardan foydalanuvchi guruhga qo'shilib qolsa albatta ularning ta'siri bo'ladi. Xalqimizda «YAxshi bilan yursang etasan murodga, yomon bilan yursang qolasan uyatga» degan naql bor.

SHuning uchun, ota-onalar, guruh murabbiylari, professor-o'qituvchilar shaxsiy xususiyatlariga ko'ra, ruhan turg'un bo'lmagan, xulqni simobdek har tomonga buraveradigan, biror ishni oxiriga, etkazmaydigan, o'zlashtirishi yaxshi bo'lmagan, ko'nimsiz yoshlarni nazorat qilib borishlari kerak.

SHuni aytish kerakki, ba'zan bunday xususiyatlarga ega yoshlarga hechkim e'tibor bermaydi, uning hurmatini joyiga qo'ymaydilar, ular go'yo qarovsizlikda qoladilar. Bunday yigit, qizlarni narkoman guruhi yaxshi qarshi oladilar, mehribonlik qiladilar. SHu tariqa ular narkomanlar bilan yaqinlashib ketadilar. Natijada bunday

yosh narkoman bo'lib qoladi. Ota-onaning beburdligi, chekishga odatlanganligi yoshlarni chekuvchi bo'lishiga sabab bo'ladi.

YAngi o'qishga kelgan talabani hayotiy qiyinchiliklar, etishmovchilik, o'rtoqlari tomonidan kamsitilishi uni narkotik moddalarni iste'mol qiluvchi guruxga qo'shilib ketishiga sabab bo'lishi mumkin. Ota-onalar o'z farzandini hulqidagi ozgina o'zgarishni ham sabablarini o'rganib borishlari kerak.

Oliygozlarda turli fanlarni o'qitish jarayonida talabalardagi zararli odatlarni yo'qotish haqida tizimli ravishda ish olib borish bilan birga oliygozdan tashqari, mashg'ulotlarda muntazam ish olib borish zarur.

Oliygozning har bir o'qituvchisi ayniqsa, guruh murabbiysi narkotik modda iste'mol qilgan odamga bo'ladigan fiziologik, psixologik, jismoniy o'zgarishlarni bilishlari kerak, bular 10 ta belgidan iborat. Oliygoz yoki uchastka vrachlarining vazifasi narkotik moddaga o'rganib qolgan yoshlarni topish va ularni o'z vaqtida davolashdan iborat. Qaysi yosh yigit yoki qiz bunday zararli odatdan qutilishni xoxlasa u davolanadi. Sog'lom avlodni tarbiyalash haqida so'z borganda barcha choralarni ko'rish zarur ekanligi aytiladi.

To'g'ri jinsiy tarbiya.

Hayotning jinsiy jihatiga e'tibor berish. Jinsiy yaqinlikni tark etmang, hatto yosh o'tishi bilan yugurish yoki suv muolajalari kabi o'zingizni majbur qiling. Jinsiy hayotning muntazamligi – barcha a'zo va tizimlar uchun optimal biologik chiniqtirish mashg'uloti deyish mumkin.

Ikkita yosh yigit va qizni "muhabbat" asosida oila qurishi biologik va ijtimoiy munosabatlarga bog'liq bo'lgan ruhiy, jismoniy qovushishidan iborat bo'lib, bularning bir-birlariga oilaviy ma'suliyat va baxtni o'zida mujassamlashtiradi.

O'zbekistonda nikoh xaqidagi qonun O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasiga bir necha modda etib kiritilgan. O'zbekistonda nikoh qonunlari, jamoatchilik asosida er va xotin xuquqlari ximoya qilishadi.

Qonunda ko'rsatilishicha er xotinning homiladorligi davrida, yoki bola tug'ilgandan keyin bir yilgacha ajrashish xaqida ish qo'zg'atishi mumkin emas.

Rossiya federatsiyasida 15000 ta oila qurgan yoshlardan ijtimoiy so'rov o'tkazilganda shu narsa ma'lum bo'lganki, ularning aksariyat ko'pchiligi intim munosabatlarni anatomiya-fiziologiyasi va psixologiyasi haqida tushunchaga ega emas. Ular videofilmlar, hayosiz rasmlar, hayosiz yozilgan kitoblar va kichik risolalardan xabardor bo'lganlar.

O'zbek millatida ota-onalar yigit yoki qiz bolaning o'rtoqlari, turmush qurgan akalari, amma va xolalari oila yaratishning psixologik xususiyatlari xaqida ma'lumot berib boradilar. YOshlarni bolaligidan erkak kishiga munosabati, qiz bolani bo'lg'usidagi turmush o'rtog'iga bo'ladigan munosabatlari haqida bilim va ko'nikmalarni tarkib toptirib boradilar.

Er – xotin o'rtasida nizo kelib chiqishining asosiy sababi er-xotinning bir-biriga ko'nika olmasligi. Er va xotinning o'zaro munosabatlari psixologiyasida bir-birini xurmat qilish, e'tiborli bo'lish, erkalash, g'amxo'rlik qilish, shirin so'z, xuo'muomala bo'lish asosiy o'rinni egallaydi.

O'rinsiz xazil, shilqimlik, e'tiborsizlik, jinsiy munosabatda sovuqqonlik, andishasizlik jinsi faoliyatini susaytiradi, frigidlik jinsiy sovuqqonlikga sabab bo'ladi.

Bunday xulq atvor shartli refleks hosil qiladi va mustahkamlanib boradi. Bunday yomon xulq er yoki xotinda kishida bo'ladi.

Jinsiy munosabatlarda turmushdagi mayda chuydalar: mebel, devorining rangi, yoritish, o'rin-ko'rpalarni tozaligi, er yoki xotinning kiyimlari, atirning hidi va boshqalar er va xotinni qoniqtirishi kerak. Bunday kamchiliklar ikkita odamni yaqinlashuviga to'sqinlik qilmasligi kerak. Jinsiy munosabatlarda unga tayyorgarlik: e'tiborli bo'lish, erkalash, erogen zonalarni ta'sirlash muhim ahamiyatga ega.

Jinsiy faoliyat – har bir odamni o'ziga xos xususiyatga ega bo'lgan psixologik jarayondan iborat. Oiladagi psixologik munosabatlar sog'lom turmush tarziga ijobiy yoki salbiy ta'sir etadi.

7 mavzu:	Soglom turmush tarzi va uni tashkil etuvchi tarkibiy qismlari
----------	---

7.1. Ma'ruza mashg'ulotining o'qitish texnologiyasi

Vaqt – 2 soat	Talabalar soni: 25-30 nafar
O'quv mashg'ulotining shakli	Kirish, ma'ruza
Ma'ruza mashg'ulotining rejasi	1.Fola harakatli kun tartibi. Muloqot psixogigienasi. 2.Mehnat va dam olish gigienasi. 3.Kun tartibiga rioya qilish,shahsiy va umumiy gigiena qoidalariga rioya qilish,atrof-muhitni muhofaza qilish. 4.Shikastlanish va baxtsiz hodisalarni oldini olish.
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Soglom turmush tarzi va uni tashkil etuvchi tarkibiy qismlari, ahamiyati xaqida umumiy ma'lumot berish.	
Pedagogik vazifalar: - Fola harakatli kun tartibi. xaqida ma'lumot beradi. - Kun tartibiga rioya qilish,shahsiy va umumiy gigiena qoidalariga rioya qilish,atrof-muhitni muhofaza qilish ma'lumot beradi. - Shikastlanish va bahtsiz hodisalarni oldini olish to'grisida suhbatlar olib boradi.	O'quv faoliyatining natijalari: Talaba: - Fola harakatli kun tartibi. xaqida ma'lumot bilganlarini eslaydi va takrorlaydi - Kun tartibiga rioya qilish,shahsiy va umumiy gigiena qoidalariga rioya qilish,atrof-muhitni muhofaza qilish xaqida ma'lumotni yozib oladi -Shikastlanish va baxtsiz hodisalarni oldini olish to'grisida bilimga ega bo'ladi.
O'qitish uslubi va texnikasi	ma'ruza, bayon qilish, “VIZIUAL MA'RUZA” texnikasi
O'qitish vositalari	Ma'ruzalar matni, proektor, tarqatma materiallar.
O'qitish shakli	Jamoa, guruh va juftlikda ishlash.
O'qitish shart-sharoiti	Proektor, kompyuter bilan jihozlangan auditoriya

7.2. Ma'ruza mashg'ulotining texnologik kartasi (4-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi talaba	
1 bosqich. Kirish (10 min.)	1.1. Mavzu, uning maqsadi, o'quv mashg'ulotidan kutilayotgan natijalar ma'lum qilinadi	1.1. Eshitadi, yozib oladi.
2 bosqich. Asosiy (60 min.)	<p>2.1. Talabalar e'tiborini jalb etish va bilim darajalarini aniqlash uchun tezkor savol-javob o'tkazadi.</p> <p>- Fola harakatli kun tartibiga nimalar kiradi?</p> <p>2.2. O'qituvchi materiallardan foydalangan holda ma'ruzani bayon etishda davom etadi.</p> <p>- Kun tartibiga rioya qilish, shahsiy va umumiy gigiena qoidalariga rioya qilish, atrof-muhitni muhofaza qilish ma'lumot beradi.</p> <p>2.3. Shikastlanish va bahtsiz hodisalarni oldini olish to'grisida suhbatlar olib boradi.</p> <p>2.4. Talabalarga mavzuning asosiy tushunchalariga e'tibor qilishni va yozib olishlarini ta'kidlaydi.</p>	<p>2.1. Eshitadi. Navbat bilan bir-birini takrorlamay atamalarni aytadi. O'ylaydi, javob beradi. Javob beradi va to'g'ri javobni eshitadi.</p> <p>2.2. Savollar berib, asosiy joylarini yozib oladi.</p> <p>2.3. Ko'radi, eslab qoladi, yozadi. Har bir savolga javob berishga harakat qiladi. Ta'rifni yozib oladi, misollar keltiradi.</p>
3 bosqich. Yakuniy (10 min.)	<p>3.1. Mavzuga yakun yasaydi va talabalar e'tiborini asosiy masalalarga qaratadi.</p> <p>Faol ishtirok etgan talabalarni rag'batlantiradi. Mustaqil ish uchun vazifa: OITS va uni oldini olish vazifa qilib beradi.</p>	<p>3.1. Eshitadi, aniqlashtiradi.</p> <p>3.2. Topshiriqni yozib oladi.</p>

Mavzu: Soglom turmush tarzi va uni tashkil etuvchi tarkibiy qismlari.

REJA:

- 1.Fola harakatli kun tartibi va muloqat psixogigienasi.
- 2.Mehnat va dam olish gigienasi.
- 3.Kun tartibiga rioya qilish,shahsiy va umumiy gigiena qoidalariga rioya qilish,atrof-muhitni muhofaza qilish.
- 4.Shikastlanish va bahtsiz hodisalarni oldini olish.

Faol harakatli kun tartibini to'g'ri tashkil etishda quyidagilarga e'tibor berish kerak.

1. Xar xil faoliyat turlarining ratsional tarzda almashinib turishi va muntazam ravshda aniq cheklangan vaqt davomida amalga oshishi.
2. Ochiq xavoda imkoni boricha kuprok bo'lish sharti bilan etarlicha dam olish.
3. Belgilangan vaqtda muntazam ravishda ovqatlanish.
4. Gigienik jixatdan talabga to'la javob beradigan uyqu.
5. Jismoniy mashqlar va sport bilan kundan kunga kuproq shug'ullana borishi orqali xarakat aktivligini oshirish.

Rejim to'g'ri tashkil qilingan sharoitda organizmning eng yaxshi faoliyat ko'rsatishga qisqa vaqtga xosil bo'ladigan muvaqqat reflekslar xam yordam beradi. Masalan belgilangan vaqtda ovqatlanish ishtaxaning yaxshilanishini, ovqatning normal xazm bo'lishni taminlaydi. Uyqiga malum bir vaqtda yotib, tez xlashga, binobarin bolalarni va o'smirlarning to'yib uxlashiga, o'qish ishlari va mexnat faoliyatini ma'lum bir vaqtda boshlash organizmning ishga ung'ay kirishish va bilimlarni yaxshi o'zlashtirishga olib keladi.Xar xil talaba o'quvchilarning uzoq vaqt davomida ish qobiliyati va asab tizimi ko'zg'alishini yuqori darajada saqlashda kun davomida mexnat va dam olish vaqtlarining to'g'ri taqsimlanishini ta'minlovchi oqilona tashkil etilgan kun tartibi katta axamiyatga ega ekanligini nazarda tutgan xolda maktab o'quvchilarning xamda o'zlarining kun tartiblarini jadvallarda foydalanib tuzib chikadilar. Buning uchun quyidagilarga e'tibor berishlari kerak.

- Oquv maskani va uydagi o'quv, mashg'ulotlarni.

- Muntazam va to'laqonli ovqatlanishni.

- Ko'proq ochiq xavoda dam olishni.

- Gigienik jixatdan to'laqonli uyquni.

- Oz xoxishiga qarab tanlangan mashg'ulotlarga (badiiy kitob

bo'qish,musiqabilanshug'ullanish, rasm solish va boshqalar) xam vaqt ajratishni

bilish kerak.O'quvmashg'ulotlari maktab o'quv rejasi asosida tuziladi

Muloqot psixogigienasi. Inson hayotining muhim soxalari mehnat qilish, bilish muomala – muloqot psixogigienasi faoliyati bilan bog'liqdir.Har bir kishi mehnat faoliyatining shakl va uslublarini o'rganish uchun bir necha yillar vaqtini sarflaydi, sir asrorlarini, takomillashtirish yo'l yo'riqlarini izlaydi. Xuddi shunday dunyoni bilish, unda yuz berayotgan voqea va xodisalarning ilmiy nazariy asoslarini o'rganish uchun ham tizimli, rejali vaqt sarflanadi.Biroq insonlararo muomala, muloqot psixogigienasiga maxsus o'rgatiladigan maktablar bizda afsus yo'q.Albatta inson oilada, mehnat faoliyati jarayonida, bilish faoliyati davomida

muomala-muloqot psixogigienasi malaka va ko'nikmalarini egallaydi. Lekin muloqot psixogigienasi – muomala murakkab nozik jarayon bo'lganligidan uning ilmiy nazariy asoslarini, muomala, muloqot psixogigienasi san'atini egallash sir asrorlarini o'rganish uchun bular albatta yetarli bo'lmaydi. Muomala – muloqot psixogigienasi insoniyatga in'om etilgan eng oliy ne'matdir. U har bir kasb egasi mehnat faoliyatining ajralmas qismi bo'lib xizmat qiladi. Lekin shunday kasblar borki ular uchun muomala muloqot psixogigienasi kasbiy zaruriyat sifatida namoyyon bo'ladi. Bunday kasb egalari mehnat faoliyatining muhim va asosiy jixatlari mazmun, moxiyati muomala – muloqot psixogigienasi asosiga quriladi, ular o'z faoliyatini muloqot psixogigienasiz tasavvur ham qila olmaydilar. Ana shunday kasblardan biri o'qituvchilik, tarbiyachilik kasbidir. O'qituvchi uchun muomala – muloqot psixogigienasining ilmiy nazariy asoslarini egallash, shaxslararo hamkorlik munosabatlarini shakllantirish, o'quvchiga ta'sir o'tkaza olishning bilim, malaka va ko'nikmalarini egallash o'ta muhimdir. Pedagoglik kasbida muomala – muloqot psixogigienasi psixogigienasi shaxslararo munosabat vositasi sifatida emas, balki funktsional kategoriya sifatida karalmog'i lozim. Shaxslararo munosabatlarning ilmiy – nazariy asoslari, eng muhim mexanizmlari umumiy psixologiya fanining kategoriyalari orqali o'rganiladi. Muomala – muloqot psixogigienasi kategoriyasi ana shu kategoriyalardan biri bo'lib, u hamkorlik faolitining ichki aloqasini mujassamlashtirib, o'zaro ta'sir va o'zaro munosabatni aks ettirib, ijtimoiy protsessual jabxasini ifodalaydi. Muomala – muloqot psixogigienasi ko'p qirrali jarayon bo'lib, u hamkorlik faoliyatining extiyojlaridan yuzaga keladi. Muomala ijtimoiy psixologik jarayon sifatida bir tomonlama axborot uzatish, ikki tomonlama o'zaro ta'sir etish, o'zaro bir – birini idrok etish orqali amalga oshiriladi. Muomalaning bu asosiy uchta kommunikativ (bir tomonlama axborot uzatish, iteraktiv (ikki tomonlama o'zaro ta'sir etish), o'zaro bir - birini idrok etish kabi) tarkibiy qismlari yaxlit birlikda hamkorlik faoliyatini tashkil qilishning usuli va unda ishtirok etuvchilarning munosabatlari tariqasida namoyon bo'ladi. Pedagogik muomala bu o'qituvchi bilan o'quvchi tarbiyachi bilan tarbiyalanuvchi orasidagi ta'lim – tarbiya tizimini amalga oshirish, yuzaga chiqarish extiyotlari natijasida tarkib topadigan munosabatlardir. Pedagogik muomala bu o'qituvchi, tarbiyachining ta'lim oluvchilar, tarbiyalanuvchilarga ta'sir utkazish usullarining muayyan tizimi bo'lib, muomalaga kirishuvchilarning o'zaro axborot almashuvi, turlicha kommunikativ vositalar yordamida o'zaro ta'sir va o'zaro munosabatlarni tashkil qilish, ta'lim – tarbiya jarayonining rejalashtirish, tashkil qilish va o'tkazish, shaxsni, o'z – o'zini anglash, hissiy holatlarni boshdan kechirish kabi bir qator funktsiyalarni bajaradi.

Pedagogik muomala ta'lim – tarbiya faoliyatini yakkahol bajarishning omil va vositasi, ta'lim – tarbiya jarayonini taminlash va uning samaradorligini oshirishning ijtimoiy – psixologik tizimi, o'qituvchi va o'quvchi, (talaba) orasidagi o'zaro hamkorlik faoliyatini, samarali munosabatlar tizimini tashkil qilish usuli, o'quvchi, talabaning iqtidori, qobiliyatini aniqlash, qaror toptirish, rivojlantirishga imkon beruvchi jarayon sifatida namoyon bo'ladi. Pedagogik muomala o'zaro

axborot almashish, ta'lim – tarbiyaviy ta'sir o'tkazish, hamkorlik faoliyatini yuzaga chiqarish, o'qituvchi va o'quvchi o'rtasida o'zaro tushunishga erishishga yo'naltirilgandir. Pedagogik muloqot psixogigienasi – muomala masalalariga ko'pgina mualliflar diqqat e'tibor qaratganlar. Kandalik V.A. qayd qilishicha pedagogik muloqot psixogigienasini kuyidagi to'rtta tarkibiy qismda amalga oshirish mumkin bo'ladi.

1. O'quvchilar bilan bo'ladigan muloqot psixogigienasi jarayonini modellashtirish (oldindan rejalashtirish)
2. Amalga oshirilishi lozim bo'lgan muloqot psixogigienasida dastlabki o'zaro munosabatlarni o'rnatish.
3. Pedagogik jarayonda yuz berayotgan muloqot psixogigienasini boshqarib borish.
4. Amalga oshirilgan muloqot psixogigienasini har tomonlama tahlil qilish, xulosalar chiqarish va ular asosida navbatda ko'zda tutilgan muloqot psixogigienasiga zamin xozirlash.

Yuqorida qayd qilingan har bir bosqichda o'qituvchiga ma'lum bilim, malaka va ko'nikmalar zarur bo'ladi.

Modellashtirish bosqichida o'qituvchi auditoriyaning bilim darajasini, hususiyatlarini, auditoriya harakteri, o'quvchilarning qobiliyatlari va o'zlashtirish darajalari, yuz berishi mumkin bo'lgan qiyinchilik va ularni bartaraf qilish imkoniyatlari inobatga olinishi maqsadga muvofikdir. O'qituvchi tomonidan muloqot psixogigienasi mavzusi mazmun va moxiyat jixatidan atroflicha o'rganilishi, fikran o'quvchilar bilan muloqot psixogigienasi o'rnatib ko'rilishi, o'quvchi misolida maskur mavzuning ular tamonidan o'zlashtirilishining extimolliklari va imkoniyatlarining turli variantlarini qilib ko'rish samarali natija beradi. Muloqot psixogigienasini muvaffaqiyatli amalga oshishida dastlabki munosabatlarni o'rnatish muhimdir . Bu bosqich ko'p hollarda «kommunikativ xujum» bosqichi deb ham yuritiladi. Bunda o'qituvchi auditoriya diqqatini birdaniga jalb eta olish, o'quvchi e'tiborini mavzu moxiyatiga qarata olish dinamik ta'sir o'tkaza olish malakalariga ega bo'lishi maqsadga muvofikdir. Muloqot psixogigienasini boshqarish bosqichida esa o'quvchi bilan o'qituvchi orasida psixologik aloqa o'rnatish lozim bo'ladi. O'zaro ishonch va o'zaro hurmat negizida ko'rilgan shaxslararo munosabatgina hamkorlik munosabtlarini keltirib chiqaradi. O'qituvchi o'quvchining ilg'or fikrlari, nuqtai nazarlarini inobatga olishi, qo'llab quvvatlashi, huquqlari, majburiyatlari, ularning maktabda jamoat joylarida, oilada bajaradigan vazifalari haqida unitmasligi lozim. O'qituvchining o'quvchiga ta'sir o'tkazishi, uning qattiqqo'lligi, printsipialigi, o'quvchilar orasida shaxsiy namunasi asosida tabiiy ravishda orttirgan obro' e'tibori, nufuzi muhim omillardan hisoblanadi. O'zaro, samimiy, do'stona munosabatlar asosida muloqot psixogigienasi maqsadiga yondashish, initsiativani qo'llab quvvatlash, muloqot psixogigienasidan ko'zda tutilgan maqsadni shart – sharoitlarga maqsadli moslay olish malakalari o'qituvchining ta'sir doirasini oshirgan holda, muvaffaqiyat garovi bo'lib xizmat qiladi. To'rtinchi

bosqichda pedagogik muloqot psixogigienasining kechuv jarayoni, uning amalga oshirilganlik holati, omil va vositalarning muloqot psixogigienasidan kutilgan natijaga ta'siri tahlil qilinadi, xulosalar yasaladi. Pedagogik muloqot psixogigienasi – o'qituvchi bilan o'quvchining dars va darsdan tashqari faoliyatini samarali, natijali, mazmunli tashkil qilish maqsadida yuzaga keladigan kasbiy muloqot psixogigienasidir. To'g'ri tashkil qilingan pedagogik muloqot psixogigienasi o'quvchi bilan o'qituvchi o'rtasida o'zaro hamkorlik, bir – birini tushunish uchun imkoniyatlar yaratadi. Noto'g'ri tashkil qilingan pedagogik muloqot psixogigienasi o'quvchida qo'rquv, ishonchsizlik, diqqatning pasayishi, o'qituvchi bilan o'quvchi orasidagi fikriy yaxlitlikning bo'lmasligi, faoliyat, muomala, xulq uyg'unligining buzilishi kabi salbiy holatlarni yuzaga keltiradi. Bular o'quvchida o'qituvchiga nisbatan salbiy, negativ munosabatlarini shakllanishiga sharoit yaratadi, natijada o'quvchida fanga nisbatan qiziquvchanlik susayadi.

Ishonchli bilimlar, qarashlar va xatti – harakatlar yig'indisi (majmuasi) sifatida hamda ularni shakllantirish usuli sifatida ajratib ko'rsatmoq lozim. Ishonch yordamida yangicha nuqtai nazarlar, munosabatlar shakllantiriladi yoki noto'g'ri qarashlar, munosabatlar to'g'ri - haqiqiyiga o'zgartiriladi. Ishonch mazmuni va shakllari o'quvchilarning yoshiga (shaxsning yosh rivojlanish darajasiga) mos bo'lishi lozim. Masalan, katta bog'cha yoshi, kichik maktab yoshida ertaklar, rivoyatlar, afsonalar, fantastik xikoyalar orqali ...)-Ishonch hosil qilishda tarbiyalanuvchining individual xususiyatlarini hisobga olish boshqalarni ishontirishga undashdan oldin tarbiyalovchi o'zi ishontirayotgan narsaga qat'iy ishonishi shart. o'quvchilar tarbiyalovchi aytayotgan gaplarga ishonishlari uchun uni hurmat qilishlari, ya'ni o'qituvchiular oldida katta obro'ga ega bo'lishi kerak. Tarbiyalovchi ishontirishga intilayotgan insonning ruhiy holatini, nerv tizimining tipini bilishi va e'tiborga olishi kerak. Pedagog tarbiyalanuvchi chuqur hayajonlangan paytlarida uni biron nimaga ishontirishga urinmasligi lozim, chunki, bunda bola yanada ko'proq to'lqinlanadi, salbiy emotsiyalarga beriladi va natijada u qo'llagan pedagogik usul muvaffaqiyatsizlikka uchraydi. O'qituvchi o'zi ishontirmoqchi bo'lgan narsasiga o'quvchini ishontirishi uchun uni asoslay olishi, o'sha paytdagi his hayojonini, o'z so'zlarining to'g'riligiga shaxsan o'zining qat'iy ishonishi va o'z nuqtai nazarini himoya qila olishi katta ahamiyatga ega. Bunda uning jozibali, ilxomlantiruvchi, hayajonga keltiruvchi va inson o'ziga rom etib esda saqlanib qoluvchi nutqi ham katta rol o'ynaydi. SHuningdek, ishonuvchi va ishontiruvchilarning o'zaro faol harakatini ham ta'min etish lozim bo'ladi. Bolaga nisbatan ishontirish usulini qo'llaganda o'sha bolaning qiziqishlarini bilish va ularni hisobga olish, bola shaxsidagi ijobiy hislatlarga suyanish kerak. Ana shundagina bolaning ishonchiga umid qilsa bo'ladi. Muloqat jarayonida bolaning o'ziga ham «shubxali» bo'lib ko'ringan ba'zi bir soxta ishonchlarni aniqlab olish, keyin ularning soxtaligini asta – sekin, dalillar vositasida isbotlab berish va faqat shundan keyingina boshqa soxta ishonchlarni yo'qotishga kirishmok lozim bo'ladi. Tarbiyachi ishontirish usulini qo'llaganda bolani majbur qilmasligi, uning so'zlarini tarbiyalanuvchi erkin qabul qilmog'i kerak. Ishontirish samaradorligi o'qituvchining so'zi va ishining birligiga bog'lik.

Mehnat va dam olish gigienasi. Mehnatni gigienasini ilmiy tashkil qilish muntazam ravishda ishlab chiqarishga tatbiq qilinadigan zamonaviy fan yutuqlariga va ilgor tajribaga asoslanadi. Mehnatni ilmiy asoda tashkil etishda zamonaviy texnikani va odamlarni yogona ishlab chiqarish jarayonida birlashtirishga imkoniyat tugdiriladi. Moddiy va mehnat resurslaridan oqilona foydalanish ishlab chiqarish unumdorligi doimiy ravishda oshirishni va shu vaqtning ozida ishlab chiqariladigan mahsulotlarning tannarhini tushirishni taminlaydi. Mehnatni ilmiy asoda tashkil etishda o'zining moddiy texnika manbaga, nazariy dasturiga ega bolib, mahsus tibbiy biologik xizmat imkoniatlarini ham ishlab chiqarishni rivojlantirishga, ununing barcha tarmogidagi ishlarni yana ham yaxshilashga qaratilgan. Jismoniy tarbiya vositalarining ishlab chiqarishga, mehnatni ilmiy asoda tashkil qilish shakllariga umumiy tasiri kattadir. Mehnat gigienasiga va dam olish gigienasidan oqilona foydalana olsa, odam organizmining zor gayrat qilib ishlashga tayorlaydi, uning zoriqishiga chidamliligini oshirib, va t bilan birga ishchanlik va mehnat unumdorligining tiklanishini tezlashtiradi, charchashning oldi olinadi, umumiy ish qobiliyatini ostiradi, ijtimoiy va mehnat faoliyatining ostishiga yordam beradi. Mehnat va dam olish haroitlarining yahshi tashkil qilinishi inson organizmiga ijobiy tasir qiladi, yuqori darajali ish unumdorligi kun boyi saqlanib qoladi, charchashni engish oson boladi, odam organizmida tiklanish davomida paydo boladigan jismoniy, ruhiy kuchlarning rivojlanishi va takomillashishi kuchayib, u sarf qilingan kuchni faol dam olish orqali tiklaydi. Manashu yosinda ish olib borilsa asabiylashishning oldi olinib boshlagan ish harakatlarini davom ettirishi, uning sonini oshirib, ayrim mehnat turlariniga sarflanadigan kuchni tejab borishga yordam beradi. Shunday qilib mehnat va dam olish gigienasi togri tashkil qilinsa ish jarayonida togri fikr yuritishini, harakatlarini ongli ravishda boshqarishni taminlaydi, ishlar bir meyorda bajarilganda odamning harakat faoliyatiga sarflanadigan kush quvvatni tejaydi. Mehnat va dam olish gigienasi to'gri tashkil qilinsa quyidagicha faol va samaraliyordam beradi:-

odamning shahsifatidaha tomonlamava uygun rivojlanishiga, shakllanishiga, tarbiyasiga, kerakli ruhiy va jismoniy sifat va hususiyatlarini rivojlanishiga va takomillashga;

-sogliqni mustahkamlashga, umuman ogir tez tez ozgarib turadigan sharoitga shu faoliyatni oziga hos bolmagan ish qobiliyatining osishiga, chidamlilikka, biologik jarayon va mehanizmlarning boshkarilishini takomillashtirishga;

Mehnat va dam olish gigienasi tog'ri tashkil qilinsa u inson organizmida ijobiy rol o'ynaydi:

-odamni ijtimoiy safarbarligini, yangi mehnat topshiriqlarini bajarishga tayorgarligini va uning ijtimoiy faolligini, yangi kasb egallashiga, har hil kasblarni birga koshib olib borishga, mehnat sharoitini ozgartirishga tayorgarligini ostiradi. Har bir kishining ish bajarish qobiliyatini va uning oz kasbiga oid faoliyatga puhta tayorlanishiga ko'maklashadi.

-omillardan biri sifatida mehnat imkoniytlarini o'zgarishni boshqaradi, ishlab chiqarish hodimlari ishining unumdorligini ko'paytiradi hamda ularning sanoat vaboshqa xalq xojaligi ishlarida faol qatnashishiga komaklashadi.

-jismoniy tarbiya va sport, jamoadagi tashkiliy mashg'ulotlar ishlab chiqarishning rivojlanishiga, odamlar bir-birlarini tushunishiga va do'stlikka, ahloqiy va ijtimoiy-ruhiy sharoitga o'rganishiga hamda birgalikda ijodiy faoliyat korsatib, jamoada mehnat unumdorligini oshishiga ko'maklashadi.

Kun tartibiga rioya qilish, shahsiy va umumiy gigiena qoidalariga rioya qilish, atrof-muhitni muhofaza qilish. Kun tartibiniga rioya qilish uchun uni qat'iy taksimlash va rejalashtirish lozim kerak boladi. Buning uchun ertalab bir vaqtda turish, jismoniy mashqlar bilan shugullanish, suv muolajalari, nonushta qilib, oqish, ishga jonash, uyga qaytib, ovqatlanib, dam olish, bo'sh vaqtlarda kechki sayr qilish va o'z vaqtida uyquga yotish kerak boladi. Bunday tartibning odat tusiga kirishi, yillar davomida sekin- asta malakaga aylanishi nafaqat odamning o'z-o'zini nazora qilishga, balki odam a'zolari faoliyatining bir hil kechishiga katta yordam beradi. Masalan, hamisha bir vaqtda turish, ertalab gimnastika va boshqa mashqlarni o'z vaqtida bajarish inson a'zolarining bir me'yorda, ritm bilan ishlashiga odatlantiradi. Kun tartibining o'lda-jo'lda bo'lishi esa o'qish va ishga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Albatta, kun tartibi va unga itoat etish hamma ham bir hil bo'lmaydi, ammo vaqtdan unumli foydalanish, aqliy va jismoniy mehnatni oqilona tashkil etishga aytilganlarni hisobga olish mumkin. Kun tartibiga amal qilish, avvalo, sizlardan iroda mustahkamligini talab qiladi, kimda-kim shunga erisholsa, u inson, albatta, oldiga qo'ygan maqsadiga to'liq erishadi.

Shahsiy va umumiy gigiena qoidalariga rioya qilish har insonning o'ziga bo'g'liq bo'lib ko'pgina kassaliklarning oldi olinadi. Shahsiy gigienaga terining toza tutilishi, terlasni oldini olish, tirnoqlarni toza tutish, sochlarning tozaligiga e'tibor berish, kiyim-boshni toza tutish, oyoq kiyimiga e'tibor berish va hako'zalar kiradi. Terining holati organizmning kassalik qozg'atuvchisi mikroblarga bardoshlilik darajasi haqiqa, allergiyaga beriluvchanlikni yoki berilmasligi haqiqa, ichki sekresiya bezlarining holati haqiqa, yurak qon-tomir sistemasining funksiyasi haqiqa xulosa chiqatishga imkon beradi. Terining to'g'ri parvarish qilinishi uning shamollash kasalliklari va barvaqt qarishining oldi olinadi. Teri yuzasidagi yog' va ter bezlari ajratmalarini doimo yoq qilib turish zarur. Buning uchun ochiq joylarini har kuni, yopiq joylarini esa haftada bir marta sovunlab yuvish kerak. Uy haroratida bo'lgan suvga yuvinish kerak: issiq suv terining elastikligini kamytiradi, uni qurishtirib qo'yadi, sovuq suv esa yog' bezlari ajratmalarining normal chiqishini izdan chiqaradi, uning chiqish yollarini to'sib qo'yadi va husunbuzarlarning paydo bo'lishiga yordam beradi. Tualetga borgandan keyin va ovqatlanishdan oldin astoydil yuvinishga hamda boshqa gigienik muolajalarni bajarishga o'rganish kerak. Yuvingandan yoki qo'lni yuvgandan keyin terini yahshilab artish kerak, chunki terining ho'l qismlari dag'allashishi va yorilib ketishi mumkin. Shahsiy gigiena qoidasi qizlardan va o'g'il bolardan ularning har qaysisida shahsiy sochigi, o'zining tish cho'tkasi va sovuni bo'lishini talab etadi. Begonaning kiyim-boshidan va oyoq kiyimidan foydalanish nogigienik

hisoblanadi. O'smirlik va o'spirinlik yoshlik vaqtidaterajratishkuchayadi. Ko'pincha ter ma'lum vaqtgacha o'tkir va badbo'y xidga ega boladi. O'smirlik vaqtida ba'zan oyoqlar kuchli terlaydi, bu ko'pincha yassi oyoq'lik, tor, noq'ulay oyoq kiyish bilan bog'liq. Sun'iy toladan to'q'ilgan paypoq'lar kiyish ularning tez-tez almastirmaslik, yoq'larni muntazam ravishda yuvib turmaslik, ovqatda o'tkir va shirin mahsulotlar istemol qilish ham terlashga yordam beradi. Uning badbo'y hidi atrofdagilarga seziladi. Bundan tashqari, ter bilan doimiy namlanish va ta'sirlanish natijasida terining ustki qavati yumshaydi va qisman o'ladi, bichilish paydo boladi, ular orqali teriga kassalik paydo qiluvchi miqroorganizmlar, birinchi navbatda yiringli kassaliklarni qo'zg'atuvchi streptokokk, stafilokokk va zamburug'lar kiradi. Kuchli yallig'lanish qizarish va bichilish terining ustki qavatini zararlantiradi, bu vaqtda qavariqlar, eroziyar, yaralar hosil bo'ladi, qichishish, achishish va hatto o'g'riq paydo paydo qiladi. Oyoq'lar terlamasligi uchun, tunga ularni sovuq suv bilan sovunlab yuviladi, har kuni toza noski yoki chulki kiyiladi va oyoq' kiyim hamma vaqt quruq, qulay bo'lishi kuzatib boriladi. Oyoq'terisini to'g'ri parvarish qilish uchun tarkibida yumshatuvchi, tirishtiruvchi, oshlovchi moddalar bo'lgan maxsus vositalardan foydalanish mumkin. Oyoq'larni doimiy ravishda kuzatib turish zarur, ana shunda medisina yordamiga muhtoj bo'linmaydi. Tirnoqlarni parvarish qilish oson. Qo'l tirnoqlari har haftada, yoq'niki esa 2-3haftada olinadi. Agar tirnoqlar noto'g'ri kesilsa, ularning o'tkir va yallig'lanish paydo bo'ladi, barmoqning shakli hunuklashadi. So'glom soch yumshoq, elastik bo'lib, tabiiy yaltiroqqa ega bo'ladi, odamni ko'rkam qiladi. Uning tabiiy xossalarini saqlash, iloji boricha esa ularni yaxshilash ham muhimdir. Sochlarni parvarish qilishning asosiy vositasi – ularni yaxshilab yuvishdir. Boshni yuvish uchun juda issiq suv yaramaydi, chunki u yog' bezlarining ajralishini kuchaytiradi. Yuvilgandan keyin sochlar sochiq bilan artiladi va xona haroratida quritiladi. Fen ko'pincha sochni o'ta quritib yuboradi, bu vaqtda ularning uchlari yoyilib ketadi. Soch to'liq qurigandan keyin taraladi. Taroq uchlari o'tkir bo'lmasligi kerak, agar u metall taroq' bo'lsa yanada yaxshi. Agar sovuq ob-havoda bosh kiyimsiz yurilsa, teri juda soviydi, yuza tomirlari torayadi va sochning oziqlanishi, binobarin, ularning o'sishi ham yomonlashadi. Kiyim-bosh qulay, engil va issiq bo'lishi kerak: biror modaning talabiga qarab bu sifatlardan biror-biriga e'tiborsiz qarash lozim emas. Qisqda, ayniqsa qattiq sovuqda ham engil-elpi yurishga moyil bo'lishsa-da, voyaga etgan qizlar ham, yosh o'spirinlar ham issiq ichki kiyishlari zarur. Qishda oyoq kiyim, albatta issiq bo'lishi kerak. Oyoq'lar surunkali sovusa tomirlar torayishi paydo boladi va qon yurishi qiyinlashadi, natijada yoq' to'qimalarining oziqlanishi jiddiy izdan chiqadi. Tor oyoq kiyim oyoqni siqadi, panjaning shakli ozgaradi, terining ter ajratishga moyilligi kuchayadi. Agar tagcharmi rezinka oyoq' kiyim kiyishga to'g'ri kelsa, unga namatdan patak solish va uning namlanib q'olmasligini muntazam ravishda kuzatib turish lozim. Voyaga etgan qizlar va ayollar uchun juda baland poshnali oyoq' kiyim kiyish to'g'ri kelmaydi, chunki barmoqlarga tayanish, tovonning noto'g'ri holati ularning shaklini buzishga olib keladi, tayanch maydonini va bardoshlilikini keskin kamaytiradi. Baland poshnali yoq' kiyimda

boldir tovon bo'g'imidan oson qayriladi, muvozanat yo'q'oladi. Shahsiy va umumiy gigiena qoidalariga riyo qilinmasa kasallik keltirib chiqaruvchi mikroblar to'planishiga sabab bo'ladi. **Atrof- muhitni muhofazasi qilish.** Tabiatni asrab avaylash ,uni muhofaza qilishga doir hulq atvorni shakllantirish. O'zbekiston respublikasining ayrim shahar va viloyatlarida keyingi yillarda atrof muxitning haddan tashqari ifloslanishi jamoatchilikni bezovta qilmoqda. Sanoat korxonalari va avtotransport vositalaridan chiqqan zaharli moddalar aholi orasida allergiya, nafas olish, oshqozon - ichak, yurak-qon tomir, nerv sistemasining har xil kasalliklari ko'payishiga sabab bo'lmoq'da. Tabiatni asrab avaylash ,uni muhofaza qilishga doir hulq atvorni shakllantirish uchun tushuntirish ishlari olib borilayapdi. Axolini bunday zaharli moddalar ta'siridan muxofaza kilish uchun korxonalarga tozalash uskunalari, avtomobillarga zaharli gazlarni zararsizlantiruvchi qurilmalar katalizatorlar o'rnatilishi zarur. Shuningdek, shahar, kishlklarni ko'kalamzorlashtirish, gigiena qoidalariga rioya qilish ham bu borada asosiy tadbir. **Shikastlanish va baxtsiz hodisalarni oldini olish.** Shikastlanishning bir necha sabablari bor. Talabalar tayorgarligining pastligi, sog'lig' holatining buzilishi, intizomsizligi. Mashg'ulotlarni etarli sport jihozlari bilan ta'minlanmasligi, mashgulotlarni tashkil qilishda va o'tkazishda uslubiy hotalar, ob-havo sharoitlari. Shikastlanishning oldini olish uchun ushbu qonun-qoidalarga e'tibor berish kerak:

- 1) Jismoniy tarbiya mashg'ulotda talaba o'z gavdasining holatini nazorat qila bilish, havfli harakat turg'un holda o'zini saqlay olishi zarur.
- 2) Talaba o'z xavfsizligini ta'minlash usulini va o'z-o'zini xavsizligini ta'minlashni bilib olishi kerak.
- 3) Qo'l va oyoq' bo'gimlarini mustahkamlaydigan maxsus mashg'ulotlarni doimiy ravishda o'tkazib turish.
- 4) Kiyim-kechak va yoq' kiyimlari, sport jihozlari, sanitariya, gigiena talabiga va meo'riga javob berishi kerak.
- 5) Himoya uskunalarinidan foydalanish.
- 6) Yilning yoz va qish fasllarida shahsiy gigiena talabalariga q'atiy riyo qilish.
- 7) Suvda o'tkaziladigan mashgulotlarini asosan gurug bilan mahsus ajratilgan joyda otkazish kerak. Jismoniy tarbiya-sport ommaviy tadbirlarida tibbiy hodimlarning xizmatidan foydalanish. Bu tadbirlarni olib borishda kasalliklarning oldini olish va davolash idoralarining tibbiyot hodimlari ishtirok etishlari kerak. Favqulodda xolatlarda shikastlangan fuqarolarga ko'rsatiladigan birinchi tibbiy yordamning asosiy vazifasi tezkor choralar kurish bilan ularning xayotini saqlab qolish, azob-uqubatlarni imkoniyat darajasida kamaytirish, ruy berishi mumkin bo'lgan turli asoratlarning oldini olish yoki kasallikning kechishini engillashtirishdan iboratdir. Birinchi tibbiy yordam shikastlanish xodisasi sodir bo'lgan joyda Shikastlanganlarning o'z-o'zlari va bir-birlariga o'zaro yordamlari sanitar drujinachilar tomonidan ko'rsatilishi mumkin. Birinchi tibbiy yordam turkumiga quyidagi chora-tadbirlar kiradi: Qon ketishini vaqtincha to'xtatish; badanning jaroxatlangan yoxud kuygan joyiga toza steril bog'lam qo'yish; sun'iy nafas oldirish va yurakni bilvosita massaj qilish, uqalash; turli zaxriqotillarga qarshi

emdori, antidot (ziddizaxar)lar yuborish, antibiotiklar berish, og`riq qoldiradigan, tinchlantiradigan dorilar yuborish (ayniqsa, shok vaqtida); yonib turgan kiyimni o`chirish, shikastlangan odamni transport vositasida bir joydan ikkinchi joyga ko`chirish uchun uning shikastlangan joyini qimirlamaydigan qilib bog`lash (transport immobilizatsiyasi), odamni issiq va sovuq xarorat ta`siridan asrash, uning muzlab k;olgan badanini isitish; turli zax.arlovchi moddalar bilan shikastlanganlarga gaznikob kiydirish, ularni xavfsiz joylarga olib chiqish shuningdek, qisman sanitariya ishlovlarini zudlik bilan o`tkazish va xakozo. Birinchi tibbiy yordamni mumkin qadar tez va qisqa fursatlarda ko`rsatish kasallik va shikastlanishlarning keyinchalik qanday o`tishi, oqibati nima bilan tugashi, ba`zan esa, Shikastlanganlarning xayotini asrab qolish uchun nihoyatda muhim ahamiyatga egadir. Ko`p miqdorda qon ketayotgan, elektr tokidan Shikastlangan, suvga cho`kkan paytda yurak faoliyati to`xtab, nafasi chiqmay kolgan va yana boshqa shunday og`ir xollarda albatta, birinchi tibbiy yordam ko`rsatilishi zarur. Basharti, ko`plab odamlar bir yula birinchi tibbiy yordam ko`rsatishga muxtoj bo`lishsa, bunday yordamning muddatlari hamda navbati belgilanadi. Ayniqsa, bolalarga va shu fursatda kechiktirib bo`lmas tez tibbiy yordam ko`rsatilmasa xayotdan ko`z yumish extimoli bor bulgan Shikastlanganlarga birinchi navbatda tibbiy yordam ko`rsatiladi. Ayni paytda bir yula xar xil turdagi Shikastlanishlarga duchor bulgan fukarolarga birinchi tibbiy yordam kursatish uchun ayrim usullar tartibini xam belgilab olish lozim. Bunda avvala Shikastlangan odamning xayotini saqlab qolishga imkon beradigan eng zarur amallarga asosiy e`tibor beriladi. Chunonchi, son suyagi ochik sinib, arteriyadan qon oqib turgan vaqtda birinchi navbatda xayot uchun xatarli bulgan qon ketishini to`xtatish, keyin jaroxatga toza, steril bog`lam ko`yish va shundan sung oyoqni qimirlamaydigan qilib bog`lash (immobilizatsiya kilish)ga kirishiladi. Singan suyakning uz joyidan siljimasligi uchun maxsus shina-taxtakach yoki o`sha sharoitda ko`zga tashlanib, qulga ilingan yana boshqa barcha imkoniyatlar, tabiiy, xayotiy yordamchi vositalardan foydalanish lozim. Faraz qilaylik, tasodifan baxtsiz hodisa ro`y berdi. Bu holatda ko`pchilik o`zini yo`qo`yadi, vahimaga tusha boshlaydi, shoshib qoladi va ortiqcha asabiylashadi yoki tez tibbiy yordam kutadi, lekin o`zlari hech narsa qilisha olmaydi. Ammo shunday baxtsiz hodisa yuz berishi mumkinki, tez tibbiy yordam xizmati yoki tibbiy yordam xodimining etib kelishi yohud ushlanib qolishi va jabrlanuvchining sog`lig`ini va hatto hayotini saqlab qolish uchun zudlik bilan yordam berish zarur bo`lib qoladi.

Shuning uchun har bir kishi birinchi yordam ko`rsatish sohasida elementar bilimga ega bo`lishi juda muhimdir.

II-SEMESTR

1- mavzu:	Inson salomatligi va zararli odatlar
-----------	---

1.1. Ma'ruza mashg'ulotining o'qitish texnologiyasi

Vaqti – 2 soat	Talabalar soni: 25-30 nafar
O'quv mashg'ulotining shakli	Kirish, ma'ruza
Ma'ruza mashg'ulotining rejasi	<ol style="list-style-type: none"> 1.Salomatlikni baholashda turli yondashuvlar va salomatlikka oid fazilatlarni shakllantirish. 2.Organizm yosh va jinsiy xususiyatlari. 3.Salomatlikni saqlash muhiti tizimlarining dasturi 4.Irsiyimkoniyatlar. 5.Yakka tartibdagi va ommoviy salomatlik.
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Salomatlikning psixologik asoslari. xaqidagi bilimlarni xamda to'liq tasavurlarni shakllantirish	
Pedagogik vazifalar: -Organizm yosh va jinsiy xususiyatlarini asoslash -Salomatlikni baholash va unga oid fazilatlarni shakllantirishni bilish. -Salomatlikni saqlash muhiti tizimlariningdasturi xaqida tushuntirish -Irsiyahaqida. -Yakka tartibdagi va ommoviy profilaktika tushuntirish -.Zararliodatl(ichish,chekish) oqibatlarini. Tushuntirish	O'quv faoliyatining natijalari: Talaba: - Organizm yosh va jinsiy xususiyatlarini ta'kidlaydi -Salomatlikni baholash va unga oid fazilatlarni shakllantirishga ta'rif beradi --Salomatlikni saqlash muhiti tizimlariningdasturi xaqida o'rganadi Asab tizimi va faoliyatini o'rganadi. -Irsiyahaqidatushuntirish -Yakka tartibdagi va ommoviy profilaktikani o'rganadi. -. Zararli odatlar(ichish,chekish) oqibatlarini bilib oladi.
O'qitish uslubi va texnikasi	ma'ruza, bayon qilish, “VIZIUAL MA'RUZA” texnikasi
O'qitish vositalari	Ma'ruzalar matni, proektor, tarqatma materiallar.
O'qitish shakli	Jamoa, guruh va juftlikda ishlash.
O'qitish shart-sharoiti	Proektor, kompyuter bilan jihozlangan auditoriya

1.1 Ma'ruza mashg'ulotining texnologik kartasi (5-mashg'ulot)

Bosqichlar vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi talaba	
1 bosqich. Kirish (10 min.)	1.1. Mavzu, uning maqsadi, o'quv mashg'ulotidan kutilayotgan natijalar ma'lum qilinadi	1.1. Eshitadi, yozib oladi.
2 bosqich. Asosiy (60 min.)	<p>2.1. Talabalar e'tiborini jalb etish va bilim darajalarini aniqlash uchun tezkor savol-javob o'tkazadi.</p> <p>- Salomatlikni baholash va unga oid fazilatlarnishakllantirish nima?</p> <p>2.2. O'qituvchi materiallardan foydalangan holda ma'ruzani bayon etishda davom etadi.</p> <p>2.3. Organizm yosh va jinsiy xususiyatlari</p> <p>a)Salomatlikni saqlash muhiti tizimlarining dasturini bilasiz?</p> <p>b) Irsiyat so'zi nima? Kabi muammoli savollar orqali predmetini tushuntirib bering?</p> <p>v)Zararliodatl(ichish, chekish) oqibatlarini tushuntirib bering</p> <p>2.4. Talabalarga mavzuning asosiy tushunchalariga e'tibor qilishni va yozib olishlarini ta'kidlaydi.</p>	<p>2.1. Eshitadi. Navbat bilan bir-birini takrorlamay atamalarni aytadi.</p> <p>O'ylaydi, javob beradi. Javob beradi va to'g'ri javobni eshitadi.</p> <p>2.2. Sxema va jadvallar mazmunini muhokama qiladi. Savollar berib, asosiy joylarini yozib oladi.</p> <p>2.3. Eslab qoladi, yozadi. Har bir savolga javob berishga harakat qiladi. Ta'rifni yozib oladi, misollar keltiradi.</p>
3 bosqich. YAkuniy (10 min.)	3.1. Mavzuga yakun yasaydi va talabalar e'tiborini asosiy masalalarga qaratadi. Faol ishtirok etgan talabalarni rag'batlantiradi. Mustaqil ish uchun vazifa: Giyohvandlik va uning salbiy oqibatlari xaqida ma'lumot to'plab kelish.	<p>3.1. Eshitadi, aniqlashtiradi.</p> <p>3.2. Topshiriqni yozib oladi.</p>

Inson salomatligi va zararli odatlar

REJA:

1. Organizmning biologik imkoniatlari.Salomatlikni baholash va unga oid fazilatlarni shakllantirish.
- 2.Organizm yosh va jinsiy xususiyatlari.
- 3.Salomatlikni saqlash muhiti tizimlarining dasturi
- 4.Irsiyat haqida
- 5.Yakka tartibdagi va ommoviy profilaktika.

Organizmning biologik imkoniatlari– bu insonning biologik va ijtimoiy xususiyatlarining uyg'un yaxlit birikmasi bo'lib, unga makro- va mikrosferaning sharoitlarga moslashish, shuningdek ijtimoiy va iqtisodiy jihatdan mahsuldor hayot bilan yashashga imkon beradi. Organizmning biologik imkoniyatlari juda keng bo'lib oliy asab tizimi orqali boshqariladi. Jismoniy barkamollik salomatlik garovi bo'lib u shaxsni xar tamonlama rivojlantirish va yoshlarni tarbiyalashga yordam beradi. YOshlar xayotda o'z o'rinlarini endi topayotgan vaqtda ularning imkoniyatlaridan foydalanib sag'lom turmush tarzini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Organizmda zaxiralar mavjud bo'lib, vaqti-vaqti bilan bu zaxiralardan foydalanib turiladi.Butunjahon Sog'liqni saqlash Tashkilotining ekspertlari ta'rifiga ko'ra, sog'liq – bu bor-yo'g'i kasalliklar va jismoniy nuqsonlarning yo'qligi emas, balki to'liq jismoniy, ruxiy va ijtimoiy farovonlik holatidir. Zamonaviy olimlarning ko'pchiligi sog'liq tushunchasini kishining optimal fiziologik, psixologik va ijtimoy faoliyat yuritishga layoqati deb ta'riflaydilar. Insonning salomatligi amalda uning hayotiy faoliyatining barcha sohalari bilan bog'liq. Ularning istalgan biridagi o'zgarishlar bevosita yoki vositali holda sog'liqning psixosomatik darajasiga chiqadi. Sog'liq – bu insonning biologik va ijtimoiy xususiyatlarining uyg'un yaxlit birikmasi bo'lib, unga makro- va mikrosferaning sharoitlarga moslashish, shuningdek ijtimoiy va iqtisodiy jihatdan mahsuldor hayot bilan yashashga imkon beradi.

Organizmning ko'nikmalariga asoslangan imkoniatlar,organism zahiralari . Sog'liq shunday bir zaxiraki, insonning deyarli barcha ko'nikmalariga asoslangan imkoniatlarini qondirish darajasi unga ega bo'lish darajasiga bog'liq bo'ladi. U faol, ijodiy va to'laqonli hayotning asosi sifatida yuzaga chiqib, qiziqishlar va ideallar, uyg'unlik va go'zallikning shakllanishida ishtirok etadi, inson mavjudligi va yashashining ma'nosi va baxt-saodatini belgilab beradi. Sog'liqning ob'ektiv va sub'ektiv ko'rsatkichlari farqlanadi. Sub'yektiv ko'rsatkichlarga o'zini sezish, ishlash qobiliyati, uyqu, ishtaha ko'rsatkichlari kiradi. Ob'ektiv ko'rsatkichlar antropometrik o'lchovlar bilan (tana vazni, bo'yi, ko'krak qafasining aylanasi, bo'yin, elka, son, tizza, qorin va h.k.), nafas olishning tezligi, o'pkaning hayotiy sig'imi, tomir urish, arterial qon bosimi va hokazolar bilan bog'liq.

Inson sog'lig'ining ahvolini baholash “norma” tushunchasi bilan bog'liq. Yosh va individual-shaxsiy normalar farqlanadi. Yosh normalari turli yosh guruhlarida o'tkazilgan o'lchovlar hamda har bir tadqiq etilgan guruh uchun o'rtacha qiymat hisoblanishiga asoslanadi. Har bir yosh guruhi uchun olingan o'rtacha qiymat normaning standarti deb olinadi. SHaxsiy-individual norma jinsiy, konstitutsional

belgilari, kasbi, turar joyi, turmush tarzi va boshqalarni hisobga olinishini ko'rsatib beradi.

Zamonaviy tibbiyot o'z imkoniyatlari yig'indisida sog'liq ahvoriga tashhis qo'yishning yangi uslublarining etarli soniga ega bo'lib, ularning ichida noan'anaviy uslublar va usullar katta o'rin tutadi.

Sog'liqning asosiy mezonlari quyidagilardir:

- genetik–inson genotipining tuzilishi va faoliyatining xususiyat-lari;
- fiziologik – inson anatomo-fiziologik tizimlarining tuzilishi va faoliyat yuritishining xususiyatlari;
- psixik – inson asab tizimining tuzilishi va faoliyat yuritishning xususiyatlari, psixikasi va shaxs statusining xususiyatlari;
- ijtimoiy – insonning ijtimoiy faolligi.

Salomatlikni baholashga turli yondashuvlar mavjud bo'lib, salomatlikka oid fazilatlarni shakllantirish ular uchun asos bo'ladigan belgilar quyidagi guruhlarga ajratiladi:

1. Jismoyny garmonik rivojlanish darajasi
2. Asosiy funktsional tizimlar va butun oraginzmning rezerv imkoniyatlari
3. Organizmning immunitet himoyasi va nospetsifik rezistetnlik darajasi
4. Surunkali va tug'ma kasalliklar, rivojlanish nuqsonlari bor-yo'qligi.
5. Inson salomatligini ruhiy va ijtimoiy qulayliklarni aks ettiruvchi shaxsiy xususiyatlar darajasi.

Turmushda ishlatiladigan salomatlik bilan bog'liq atamashunoslik salomtalik darajasi turlicha bo'lishini hamma tan olayotganligi haqida guvohlik beradi. Kundalik hayotda ko'pincha "sog'lig'i zaif", "sog'lig'i mustahkam" va h.k iboralar ishlatiladi. Mustahkam salomatlikka ega inson kasalliklarga chidamli bo'ladi.

Salomatlikning yosh va jinsiy xususiyatlari.

Hayotning jinsiy jihatiga e'tibor berish. Jinsiy yaqinlikni tark etmang, hatto yosh o'tishi bilan yugurish yoki suv muolajalari kabi o'zingizni majbur qiling. Jinsiy hayotning muntazamligi – barcha a'zo va tizimlar uchun optimal biologik chiniqtirish mashg'uloti deyish mumkin.

Jinsiy bezlar. Erkaklik jinsiy bezlari-urug'don va ayollik jinsiy bezlari- tuxumdon ikki xil funktsiyani bajaruvchi bezlardir. Ular tashqi sekretorlik funksiyasini bajarganda spermatozoid va tuxum hujayra ishlab chiqaradilar, ichki sekretorlik funksiyasini bajarganda gormonlar ishlab chiqaradilar.

Testosteron erkaklik jinsiy gormoni hisoblanib, birlamchi va ikkilamchi jinsiy belgilarni rivojlantiradi. Odatda o'g'il insonng jinsiy balog'atga etishi qizlarnikidan 1,5-2 yil keyin bo'ladi. Balog'atga etish jinsiy organlarning kattalasha boshlashi bilan xarakterlanadi va ularning o'sishi 17-18 yoshgacha bo'ladi. Testosteron tanada oqsillar sintezini kuchaytiradi, shuning uchun ham balog'atga etish davrida muskullar tez rivojlanadi.

Testosteron erkaklarda jinsiy qobiliyatni kuchaytiradi, asab tizimi tonusini yaxshilaydi va hokazo. Erkaklik jinsiy gormonlari 20-29 yoshlarda eng ko'p bo'lib, keyin asta-sekin kamayib keta boshlaydi.

Ayollar jinsiy gormonlari. Bu gormonlarning aktivligi va hosil bo'lishi ma'lum sikl bilan xarakterlanadi va uni ovorol-menstrualsike deyiladi.

Bu sikl odatda to'rtta davrga bo'linadi: ovulyasiya oldi davri, ovulyasiya davri, ovulyasiyadan keyingi davr, tinchlik davri. Birinchi, ya'ni ovulyasiya oldi davri tuxumdonda follikulalarning kattalashishi bilan xarakterlanadi. SHu follikulalardan birortasi tuxumdondan tashqari chiqadi, uning tarkibida tuxum hujayra bo'lib, o'zidan estrogen gormonini ajratib turadi. Bu xotin-qizlarga xos jinsiy belgilarni rivojlantiradi. Qiz bolalarda jinsiy etilish 9 yoshlarda boshlanadi, bu vaqtda ichki jinsiy organlar kuchli taraqqiy eta boshlaydi. Ko'krak sut bezlarining rivojlanishi qiz bolalarda 10 yoshdan boshlanib, 14-15 yoshlarda tugallanadi. Taxminan 12-13 yoshlarda menstruatsiya (hayz ko'rish) sikli boshlanib, ikkinchi tartibli jinsiy bezlar ham rivojlana boshlaydi. 15-16 yoshlarga kelib qiz bolalarda tuxumdon katta xotinlardagi kabi doimiy takrorlanuvchi siklga ega bo'ladi. Folliq'ula pishib etilganidan keyin u yoriladi va tuxum hujayra tuxum chiqaruvchi yo'lga tushadi. Bu jarayonni ovulyasiya deyiladi. Odatda, bu holat oldingi menstursiyadan roppa-rossa 14 kundan keyin boshlanadi va bu vaqtda qonda estrogenlar eng ko'p bo'ladi. Follikulalarning qolgan qismi sariq tanaga aylanadi. Sariq tana tez kattalashib ichki sekresiya bezi vazifasini bajaradi va o'zidan progesteron gormonini ajratib turadi. Uning faoliyati tufayli urug'lanuvchi tuxum hujayraning rivojlanishi uchun sharoit yaratiladi. Agar tuxum hujayra urug'lanib qolsa, boshqa follikulaning pishib etilmasdan turishini ham mana shu sariq tana bajaradi. Agar tuxum hujayra urug'lanmasa ovulyasiyadan keyingi davr boshlanadi. Sariq tana organizmdan chiqarib yuboriladi va bu menstursiya davri bilan tugallanadi. Keyin tinchlik davri boshlanadi. Ma'lum vaqt o'tishi bilan oldingi davrlar takrorlanadi va hokazo.

Menstursiya davri bilan bog'liq qon kelishi har 28 kunda qaytarilib, 3-5 kun davom etadi. Har bir menstruatsiya davrida taxminan 50-250 ml qon yo'qoladi.

Jinsiy bezlarning aktivligi gipofizning oldingi qismi adenogipofizdan ajraladigan gormonlar bilan boshqarilib boriladi. Bularga follikulostimulyasiya qiluvchi gormon kiradi. SHundan follikulostimulyasiya qiluvchi gormon xotin-qizlarda estrogenlar ajralishini hamda follikulalarning tezroq pishib etilishini ta'minlaydi, erkaklarda esa urug'donlardagi spermatogenez jarayonini tezlashtiradi. Insonlarning (nerv) asab tizimi tashqi muxitni ta'siriga juda sezgir bo'lib kasalliklar, xayajonlanish, siqilish, tanglik, emotsional va aqliy zo'riqish bolani asablarini keskin bushashtirib yuboradi va o'quvchida astenik xolat rivojlanadi. Har bir bolani astenik bexoililcbushashish nimjonlik xolatga tushib kolish sabablarini to'g'ri aniqlash kerak va bolaga qanday qilib yordam berish yullarini belgilash zarur. Qaysi dakikadan boshlab bola pedagog, psixoiog baiki shifokor yordamiga ham muxtojdir. Bu xolda bolani o'qishini pasayib ketishini sabablari aqliy /urikishdan, aqliy zaiflikda emas. Aqliy faoliyatini susayishi, faoliyat ritimini sekinlashishi, materialni uzlashtirishini va xotirani pasayishi bolada umumiy nimjonlikni natijasi, aqliy rivojlanishdagi nuqsonlarni emas.

So'glom ehtiojlar va salomatlikka nisbatan ehtioj. Insonning sog'lom ehtiojlari amalda uning hayotiy faoliyatining barcha sohalari bilan bog'liq. Ularning istalgan

biridagi o'zgarishlar bevosita yoki vositali holda sog'liqning psixosomatik darajasiga chiqadi. Insonning sog'lig'i hayot sifatining kategoriyasi bo'lib, fiziologik mexanizmlar, tashki muhitning sharoitlariga moslasha olish, o'z-o'zini tashkil etish qobiliyati, o'z-o'zini rivojlantirish va o'z-o'zini saqlashga layoqati bilan belgilab beriladi. Solomatlikka nisbatan bo'lgan ehtiyoj umumiy tusga ega, u ham alohida bir individga, ham umuman jamiyatga xos bo'ladi. Sog'liqning ahvoli insonlar hayotining barcha sohalariga ta'sirini o'tkazadi. U insonning jismoniy, psixik va aqliy qobiliyatining yuqori salohiyatini belgilab beradi va uning to'laqonli yashashining garovi bo'lib xizmat qiladi. Aholining salomatligi jamiyatning iqtisodiy rivojlanishining dinamikasiga ulkan ta'sir ko'rsatadi, hamda uning ijtimoiy-etik yetukligining o'lchovi bo'ladi. Bularning hammasi shaxsga o'zining salomatligi, uning avlodlarining salomatligi hamda u yordam berishi mumkin va lozim bo'lgan kishilarning salomatligiga nisbatan ma'lum mas'uliyatni yuklaydi. O'z salomatligiga e'tibor berish, uning buzilishlarining individual profilak-tikasini ta'minlay olish, sog'lom turmush tarzi kishining jamiyatdagi o'z tutgan o'rni hamda o'zi va yaqinlarining oldidagi mas'uliyatini anglashining ko'rsatkichlari bo'ladi. SHunday qilib, sog'liq – bu absolyut va boqiy qadriyat bo'lib, butun insoniyat qadriyatlarining ierarxik zinapoyasida eng yuqori pog'onalardan birini egallaydi.

Salomatlikni saqlash muhiti tizimlarining dasturi va bola huquqlari deklaratsiyasi nizomlari.

O'zbekiston Respublikasi aholisining sog'lig'ini saqlash, mustahkamlash, sog'lom turmush tarzini to'g'ri tashkil etish masalalari yuzasidan juda ko'p chora va tadbirlar amalga oshirilmoqda. Prezidentimiz I.A.Karimov 1999 yilni "Onalar va bolalar" yili, 2000 yilni "Sog'lom avlod" yili, 2005 yilni "Qariyalar yili", 2006 yilni "Homiylar va shifokorlar" yili deb e'lon qilishi aholi sog'lig'ini saqlashga qaratilgan chora-tadbirlardan hisoblanadi. Prezident qarorlari asosida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasi davlat dasturini ishlab chiqdi. Dasturlarda aholiga tibbiy xizmat sifatini yaxshilash, aholini ijtimoiy muhofaza qilish, sog'lom turmush tarzini to'g'ri tashkil etish, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, yigit-qizlarni bo'lajak oila hayotiga tayyorlash, aholiga tibbiy bilimlar berish va boshqa masalalar bayon etilgan. "Sog'lom avlodni tarbiyalash buyuk davlat poydevorini, farovon hayot asosini qurishdir" deydi. Prezidentimiz I.A.Karimov, inson tanasining xaqiqiy go'zalligi bu uning jismoniy etukligi, intellekti va sog'lig'idir, aytgan edi.«Salomatlikni saqlash muhiti tizimlari» dasturga quyidagi bo'limlar kiritilgan: mehnat sharoiti va muhofazasini tashkil etish; tibbiy ta'minot; ratsional kun tartibini tashkil etish; jismoniy sog'lomlashtiruvchi tadbirlar; uy-joy xizmati; moddiy-texnik ta'minot; sanitar yorituv ishlari.

2005 yili respublikamizda aholini sog'lomlashtirish bo'yicha davlat dasturi qabul qilingan va unda quyidagi bo'limlar mavjud:

- 1) sog'lom hayot tarzi muammolarini o'rganish;
- 2) bolalar bog'chasi va maktabda sog'lom hayot turziga ehtiyojni shakllantirish;
- 3) litsey, kollej va pedagogika oliy o'quv yurtlarida sog'lom hayot tarziga ehtiyojni shakllantirish;

- 4) o'rta maxsus o'quv dargohlarida sog'lom hayot tarziga ehtiyojni shakllantirish;
- 5) malaka oshirish tizimida sog'lom hayot tarziga ehtiyojni shakllantirish muammolarini o'rganish;
- 6) sog'lom hayot tarzini shakllantirish jarayonini o'rganish va uni nazorat qilish tizimi;
- 7) aholining sog'lom hayot tarziga ehtiyoji asoslari;
- 8) sog'lom hayot tarzini tashviqot va targ'ibot qilish;
- 9) sog'lom hayot tarzini O'zbekiston Respublikasining xal-qaro aloqalariga tadbiq etish.

Irsiyat imkoniatlar haqida

Irsiyat - bu organizmlarning avlodlar katorida o'xshash belgilar va xususiyatlarni irsiy omillar uzatilishi yo'li bilan takrorlash xususiyatidir. Bular quyidagilardir:

- tuzilish xususiyatlari;
- moddalar almashinuvining turlari;
- psixologik xususiyatlar;
- individual rivojlanish turlari.

SHunday kilib, genotip - bu organizmning butun genetik materialining majmuasi, fenotip esa - nasldan o'tuvchi belgilarning majmuasidir. Buni quyidagi misolda tushuntiramiz. Ayolning ko'zlari tim kora. Bu uning fenotipik belgilaridan biri. Uning bolasi moviy ko'zli bo'lib tug'iladi, ayolning onasi kabi (bolaning ona tarafidan buvisi). Bu xol ushbu ayolning genotipida ko'zlarning moviy rangi uchun javob beruvchi gen mavjudligi uchun mumkin bo'ladi. Ushbu gen ayolning genotipida namoyon bo'lmay turib saklanadi, lekin u avloddan-avlodga nasldan o'tishi mumkin. Buning siri shundaki, xar bir gen bir yoki bir nechta mukobil shaklda mavjud bo'ladi.

Irsiy imkoniyatlar. Irsiyatga muhit omillarining ta'siri. Irsiy yoki tug'ma kasalliklar.

Irsiyat bilan birga barcha tirik organizmlar «o'zgaruvchanlik» deb ataladigan xususiyatga xam ega bo'ladi. O'zgaruvchanlik - organizmning yangi genotip va fenotip xususiyatlariga ega bo'la olish kobiliyatidir. Muxitning turli omillari ta'sirida belgi o'zgarishi mumkin, lekin bunda genetik materialning o'zgarishi kayd etilmaydi. Nasldan-naslga o'tadigan bunday belgi genotipik o'zgaruvchanlik deb ataladi. Nasldan o'tmaydigan bunday jarayon fenotipik o'zgaruvchanlik deb ataladi. Avloddan avlodga fakat genetik o'zgaruvchanlik o'tadi. Genlarning eng muhim xususiyati ularning o'zgaruvchanlikka chidamliligidir. Lekin DNK zanjiridagi nukleotidlar ketma-ketligining buzilishlari baribir sodir bo'ladi, ular esa organizmdagi nasliy o'zgarishlarga - mutatsiyalarga olib keladi. Mutatsiya - genotipning irsiy o'zgarishi, irsiy o'zgaruvchanlik va tabiiy saralashning asosidir (u siz tirik tabiatdagi barcha jonzorlar bir xil bo'lar edi). Irsiy materialning buzilishlari odatda gen darajasida sodir bo'ladi va u mutant gen deb ataladi. Mutatsiyalar ichida kariotipning tarkibida xromosomalar sonining o'zgarishiga, xromosomalarning tarkibi o'zgarishiga olib keladiganlar xam ko'p uchraydi. Mutatsiyaga olib kelgan omil mutagen deb xisoblanadi. Mohiyatiga karab tashki mutagenlar fizikaviy, kimyoviy va biologik omillarga bo'linadi: ionlashtiruvchi,

ultrabinafsha, rentgen nurlanish ogir metallarning tuzlari, polimerlar, viruslar va xokazolar. Sezilarli sababsiz yuzaga keladigan genlar o'zgarishi tasodifiy, spontan deb ataladi. Bu - xatto soglom kishilarda xam mutant genlari bo'lgan jinsiy xujayralar paydo bo'lishi mumkinligini anglatadi. Genetik o'zgarishlar tashqaridan sezilishi yoki yashirin bo'lishi, keyin esa boshqa avlodga sezilarsiz o'tib ketishi mumkin. Mutatsiya kasallikning sababi bo'lishi mumkin, bu kasalliklar irsiy deb ataladi. Xozirgi vaqtda genetik belgilab berilgan 5000 dan ortik kasalliklar ma'lum, statistikaga ko'ra 5 % taga yaqin bolalar u yoki bu genetik nukson bilan tug'iladi. Irsiy kasalliklarning toifalaridan birini tashkil etuvchi xromosoma kasalliklari tana xujayralarida xromosomalarning soni buzilishi yoki u yoki bu xromosomadagi tuzilishining o'zgarishlari tufayli yuzaga keladi. O'rtacha olganda insondagi o'z-o'zidan bola tushishlarining taxminan 40 % embrionlar yoki xomilaning xromosomalar buzilishlari tufayli o'limi sodir bo'ladi. Taxminan 6 % o'lik tugilgan bolalarda xromosoma buzilishlari aniklanadi. Tirik tugilgan bolalar ichida normal rivojlanishning buzilishiga va ko'p sonli nuksonlar yuzaga kelishiga olib keluvchi xromosomal o'zgarishlari bo'lgan chaqaloqlar soni taxminan 7 : 1000 ni tashkil etadi. Xromosoma kasalliklariga xromosomalar o'zgarishining ikkita asosiy turi olib keladi - bu asosan ko'payish tarafiga xromosomalar sonining o'zgarishlaridir. Xromosomal kasalliklarning asosiy qismi uchun juftlardan birida qo'shimcha xromosomaning paydo bo'lishi - trisomiya xos bo'ladi.

Genetik kasalliklarning kuyidagi turlari belgilangan:

Xromosoma kasalliklari: Klaynfelter sindromi, SHereshevskiy-Terner sindromi, Daun sindromi, 8-trisomiya sindromi, 9-trisomiya sindromi, «mushuk kichkirigi» sindromi va xromosomalarning mikdoriy yoki tarkibiy o'zgarishlari bilan belgilab berilgan boshka sindromlar;

Monogen sindromlar: Nunan sindromi, Koffin-Lauri sindromi, Koffin-Siris sindromi, Koen sindromi, Dubovits sindromi, Marden-Uolker sindromi, Sekkel sindromi va boshqa sindromlar, shuningdek psixomotor, nutk va jismoniy rivojlanishining sekinlashuvi bilan kechadigan boshka irsiy va noirsiy sindromlar: de Lange sindromi, Sotos sindromi, Rett sindromi, Goldenxar sindromi, Prader-Villi sindromi, Vilyams sindromi va boshka sindromlar.

Moddalar almashinuvining irsiy kasalliklari: fenilketonuriya;

Fakomatozlar: sil sklerozi;

Markaziy asab tizimining monogen irsiy kasalliklari: Nilson-Konovalov kasalligi, Gentington horeyasi, Gallervorden-SHpatts kasalligi, irsiy spinotserebellyar degeneratsiyalar (irsiy ataksiyalar): Fridreyh kasalligig, spastik ataksiya, olivopontotserebellyar atrofiya, Lui-Bar sindromi va boshqa sindromlar, irsiy spastik paraplegiyalar;

Asab-mushak tizimining irsiy kasalliklari: tugma tarkibiy-tuzilish miopatiyalari va distrofiyalari, rivojlanuvchi mushak distrofiyalari (Dyushenn, Bekker, Emeri-Dreyfus, Landuzi-Dejerin kasalliklari va xokazo kasalliklar), spinal mushak atrofiyalari (Verdning-Goffman, Kugelberg-Velander spinal amiotrofiyasi va boshqalar), irsiy motosensor nevropatiyalar (Russi-Levi polinevropatiyasi, SHarko-Mari nevrал amiotrofiyasi va boshqalar).

Mitoxondrial kasalliklar.

Daun sindromi misolida eng tarqalgan irsiy kasalliklaridan birini ko'rib chikamiz. Birinchi navbatda uning kasallik emas, sindrom ekanligini kayd etish lozim. Sindrom degan atama bir kator alomatlarining barkaror majmuasini anglatadi. U 1866 yilda ushbu patologiyaga ega bo'lgan kishilarning o'ziga xos xususiyatlarini ilk bora ta'riflagan ingliz shifokorining nomi bilan atalgan. Djon Daun o'z bemorlarining tor, kiyik ko'zlarini, yassi yuzini ta'riflab, ularni mongoloid irqiga tegishli kishilar bilan takkoslagan. Bu sindromning genetik buzilishlar bilan boglanishini esa 1959 yilda frantsuz olimi Jerar Lejen isbotlagan.

Daun sindromi - eng ko'p tarkalgan irsiy anomaliyalardan biri bo'lib, xujayralarda ko'shimcha 21- xromosomaning mavjudligi bilan boglik. U taxminan 600-800 yangi tugilgan chakaloklarning birida yuzaga keladi. Normal xolda organizmning xar bir xujayrasida xromosomalarning soni 46 taga teng. Jinsiy xujayralar xosil bo'lganda juft xromosomalar ajralib ketadi va tuxum xujayrasida xam, spermatozoidda xam 23 tadan xromosoma koladi. Uruglanish paytida, jinsiy xujayralar birikishi paytida xromosomalarning soni yana juft bo'lib koladi. Xromosomalarning 21-jufti birikishi buzilganda bolada yana bitta, uchinchi 21-rakamli xromosoma paydo bo'ladi. Aynan shu xolat Daun sindromi yoki 21-xromosoma bo'yicha trisomiya deb ataladi. Bu sindromning tarkalishi ota-onaning ijtimoiy makomiga xam, ularning akliy rivojlanishiga xam, irkiy tegishliligiga xam boklik emas. Xech kim bunday patologiyali bola tugilishidan istisno etilishi mumkin emas. Daun sindromining ilk tashxisi xomiladorlik paytidayok o'tkazilishi mumkin. Buning uchun kam shikastlaydigan noinvaziv usullar ishlatiladi. Bularga 10-12 xafta muddatida o'tkaziladigan ultratovush tekshiruv kiradi. Bundan tashkari, biokimyoviy skrining - xomilador ayolning konida xorionik gonadotropin va alfafetoprotein mikdorini aniklash o'tkaziladi. Olingan natijalarga ko'ra Daun sindromi bo'lgan bola tugilishining xavfi xisoblab chikiladi. Agar ultratovush tekshiruv paytida patologiya aniklansa yoki biokimyoviy taxlillar kasallikning yukori xavfini ko'rsatsa, diagnostikaning invaziv usullarini ko'llash masalasini xal etish uchun genetik shifokorning maslaxati kerak bo'ladi. Ularga amniotsentez (diagnostika o'tkazilishi uchun xomila yoni suvlaridan ozgina olish uchun xomila amniotik kobigini teri orkali teshish) va xorionik tukchalarni (yo'ldoshning tomirli xosilalarini) tekshirish kiradi. Agar Daun sindromi tashxisi tasdiklanadigan bo'lsa, bolaning ota-onasi shifokor bilan birgalikda xomiladorlikning davom etishi maksadga muvofikligining masalasini xal etadilar. Yangi tugilgan bolada Daun sindromining mavjudligini tasdiklovchi belgilar: bunday bolalarda ko'zlarining mongoloid ko'rinishi, ko'zlarining ichki burchagi yonida teri burmasi, kulok chiganoklari shakli o'zgargan, ensa kismi yassilangan xolda e'tiborni o'ziga karatadi. Ularda ogiz bo'shligining kattaligi normasidan ozgina kichikrok, tili esa kattalashgan bo'lib, bolalar uni chikarib turishi mumkin. Ko'l barmokchalari kiskargan, jimjiloklari kiyshaygan, kaftida fakat birgina ko'ndalang burma bo'ladi. Oyokchalarida birinchi va ikkinchi barmoklari o'rtasidagi masofa kattalashgan. Terisi nam, sillik, sochlari yupka, kuruk bo'ladi. Mushak tonusi ko'pincha pasaygan bo'lib, bu yana bir o'ziga xos xususiyatini belgilab beradi - ogzi doimo

ochik turadi. Ko'pincha ushbu belgilar shunchalik kam ifodalanadiki, ularni faqat tajribali shifokor yoki doya sezishi mumkin. Chakaloqda Daun sindromining mavjudligini gumon qilgan shifokor albatta tashhisni tasdiqlash uchun xromosomal testlarni o'tkazishi lozim. Daun sindromiga uchragan bolalarning rivojlanishidagi uzgarishlar turlicha bo'lishi mumkin - axamiyatsiz uzgarishlaridan to kuchli ifodalanganlarigacha. Bunday bolalarda ko'pincha yurak nuksonlari aniqlanadi, ular ba'zan jarroxlik aralashuvini talab etadi. Mushaklarning pasaygan tonusi xisobiga ular kechrok yura boshlaydi va, demakki, atrof olamni kechrok o'rgana boshlaydi. Shu sababli ularda nutk, yozuv rivojlanishida muammolar yuzaga kelishi mumkin. Bunday bolalarda ilk bolalik davrida eshitish va ko'rish rivojlanishining buzulish xavfi yukori, bu esa gipotoniya bilan birgalikda bolaning rivojlanishiga jiddiy ta'sir etishi mumkin. Bundan tashkari, bunday bolalar tez-tez shamollash kasalliklariga uchraydi. Rivojlanishda bir nechta nuksonlari bo'lgan, vazni va bo'yi kam bola tugilganda doimo xromosoma patologiyasidan gumon qilish lozim. Keyinchalik bunday bolalar psixik rivojlanish sekinlashuvi, jinsiy a'zolarining etarli rivojlanmasligi, jinsiy etilishining sekinlashuvi bilan ajralib turadi. Odatda xromosoma kasalliklari bo'lgan bolalar psixik va jismoniy normal, xromosomalar termasi normal bo'lgan ota-onadan tugiladi. Onaning yoshi xavfli omil bo'ladi: yoshi o'tib kolgan ayollarda Daun kasalligi va boshka ba'zi kasalliklar bo'lgan bolalarning tugilishi bir necha baravar oshadi. Tibbiy-genetik maslahat berish irsiy kasalliklarning oldini olishga karatilgan. Uning oxirgi yillardagi dolzarbligi ko'p jixatdan tibbiy genetikaning rivojlanishi bilan boglikdir. Xozirgi paytda ular nafakat irsiy patologiyasi mavjud bo'lgan oilada kasal bola tugilishining oldini olishga, balki genlar terapiyasini o'tkazishga, ya'ni turli-tuman, jumladan irsiy kasalliklarni bemorga tegishli kasalliklarning rivojlanishida asosiy o'rin tutadigan normal genlarni kiritilishi yordamida davolashga imkon beradi.

Yakka tartibdagi va ommoviy salomatlik.

Ommoviy salomatlik - inson salomatligini mustahkamlash, turli kasalliklarning oldini olish va ularni keltirib chiqaruvchi sabablarni bartaraf qilishni anglatadi.

Ijtimoiy profilaktikaning zamonaviy tushunchasi inson salomatligiga salbiy ta'sir etuvchi omillarni bartaraf etish, uni jismoniy va ruhiy quvvatini har taraflama rivojlantirishni o'ziga maqsad qilib olgan davlat, jamoat va tibbiy tadbirlarning kompleks tizimini o'z ichiga oladi. Tibbiyot sohasida kasallik-larning oldini olish, inson salomatligini mustahkamlash, uning umrini uzaytirish bo'yicha etarlicha tadbirlar ishlab chiqilgan.

Aholini ommoviy salomatligini asrash va mustahkamlash rivojlanayotgan davlat sharoitida alohida ijtimoiy mazmun kasb etadi va quyidagi vazifalarni hal etishni talab etadi:

- aholi madaniyati va hayot darajasini muntazam oshirish;
- tabiiy muhitning inson hayoti uchun qulay parametrlarini asrash;
- ishlab chiqarish va turmush uchun optimal sharoitlarni yaratish;
- har bir insonni, uning ilk bolalik chog'idan boshlab, jismoniy va ruhiy rivojlantirish;
- sog'lom hayot tarzi, mehnat va dam olishning ratsional rejimini shakllantirish;

- aholining turli qatlamlari xususiyatlarini e'tiborga olib har tomonlama gigienik tarbiyalash;
- aholi salomatligini umumdispanserizatsiya asosida dinamik kuzatish tizimini tadbiq etish.

Ommoviy salomatligi ahvolini kuzatish quyidagilarni ko'rsatdi:

- aholining 16-20% salomatligi darajasi qoniqarli;
- aholining 32-44% salomatligi darajasi qoniqarsiz;
- aholining 10-34% turli kasalliklarga chalingan yoki kasallik oldi holatida.

Salomatlik darajasi qoniqarsiz holatda fiziologik tizimning elementlari o'rtasida kelishmovchiliklar ro'y beradi, organlar o'z vazifalarini yaxshi bajarmaydilar, natijada, charchash va holdan toyish kuzatiladi. Shuning uchun tibbiyotning zamonaviy bosqichida asosiy e'tibor profilaktikaga qaratilgan.

Tibbiyotda profilaktika vositalari etarlicha, lekin o'sib kelayotgan avlod, asosan, davolovchi jismoniy tarbiya, medikamentlar va x.z. vositalar asosida sog'lomlashtiriladi. Ya'ni, kasalliklarning oldini olish emas, ularni davolash usullaridan foydalaniladi. Axir, salomatlikni asrovchi, kasalliklarning oldini oluvchi, umrni uzaytiruvchi tadbirlar tibbiyot uchun ham muhim. Ko'p mamlakatlarda davolovchi tibbiyot profilaktik tibbiyotdan ajratib qo'yilgan.

Ijtimoiy profilaktika masalalarini hal etish maqsadida «Aholi salomatligini mustahkamlash va kasalliklar profilaktikasini kuchaytirish ishlarining kompleks dasturi» ishlab chiqildi va uning davlat va jamoat tashkilotlari tomonidan bajarilishi masalalari hal etildi. Profilaktik yo'nalish taraqqiyotining asosiy bosqichlari ko'rsatib berilgan. Atrof-muhitni sog'lomlashtirish, mehnat sharoitlarini va muhofazasini yaxshilash, sog'lomlashtiruvchi sanitar tadbirlarini o'tkazish, aholining ratsional ovqatlanishini ta'minlash, aholini gigienik tarbiya qilish bo'yicha ishlarni faollashtirish masalalari ham keng yoritilgan. SHuningdek, oliy o'quv yurtlarida «salomatlik» maqsadli kompleks dasturi ishlab chiqilgan. Ushbu dasturga quyidagi bo'limlar kiritilgan: mehnat sharoiti va muhofazasini tashkil etish; tibbiy ta'minot; ratsional kun tartibini tashkil etish; jismoniy sog'lomlashtiruvchi tadbirlar; uy-joy xizmati; moddiy-texnik ta'minot; sanitar yorituv ishlari.

2005 yili respublikamizda aholini sog'lomlashtirish bo'yicha davlat dasturi qabul qilingan va unda quyidagi bo'limlar mavjud:

- 1) sog'lom hayot tarzi muammolarini o'rganish;
- 2) bolalar bog'chasi va maktabda sog'lom hayot turziga ehtiyojni shakllantirish;
- 3) litsey, kollej va pedagogika oliy o'quv yurtlarida sog'lom hayot turziga ehtiyojni shakllantirish;
- 4) o'rta maxsus o'quv dargohlarida sog'lom hayot turziga ehtiyojni shakllantirish;
- 5) malaka oshirish tizimida sog'lom hayot turziga ehtiyojni shakllantirish muammolarini o'rganish;
- 6) sog'lom hayot tarzini shakllantirish jarayonini o'rganish va uni nazorat qilish tizimi;
- 7) aholining sog'lom hayot turziga ehtiyoji asoslari;

- 8) sog'lom hayot tarzini tashviqot va targ'ibot qilish;
- 9) sog'lom hayot tarzini O'zbekiston Respublikasining xal-qaro aloqalariga tadbiq etish.

Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy profilaktika tibbiyotda keng ishlab chiqilgan, har bir shaxs salomatligining garovi bo'lgan individual profilaktikaga esa etarlicha e'tibor berilmayapti. Ijtimoiy profilaktika individual profilaktik tadbirlar uchun sharoit yaratib berishi kerak.

Yakka tartibdagi asalomatlik shaxs salomatligining asosidir

Yakka tartibdagi asalomatlik turmushda va ishlab chiqarishda shaxsiy gigiena qoidalariga rioya qilishni ko'zda tutadi. Ijtimoiy profilaktika esa kollektiv salomatligini himoya qilish bo'yicha tadbirlar tizimini o'z ichiga oladi. Profilaktika tushunchasi va uni amalga oshirishning aniq shakllari jamiyatning va fan taraqqiyotining turli tarixiy bosqichlarida o'zgarib turgan. Profilaktik tibbiyot g'oyalari o'rta asrlarning buyuk olimi Abu Ali ibn Sino risolalarida ham o'z aksini topgan. U yakka tartibdagi inson salomatligini asrash va mustahkamlashda, kasalliklar profilaktikasi va ularni davolashda jismoniy mashg'ulotlarni universal vosita deb hisoblagan, jismoniy mashqlarni inson hayotining turli bosqichlarida uning salomatligi, yoshi, jismoniy tayyorgarligi, jismoniy yuklamaga chidamliligini, shuningdek, iqlim sharoitlari va boshqa omillarni e'tiborga olib kundalik rejimga kiritishni tavsiya etgan.

Kasalliklar - insoniyat uchun ofatdir. Qanchadan-qancha insonlar ular tufayli bevaqt hayotdan ko'z yumadilar, mehnat qilish quvonchidan mahrum bo'ladilar. Kasalliklar bilan insonparvar fanlardan biri tibbiyot shug'ullanadi. Tibbiyot umumbashar madaniyatining ilk davrida paydo bo'lgan va ulkan yutuqlarga erishgan. Ammo kasalliklarning barchasi ham tibbiyot tomondan engilmagan. Ko'p asrlar davomida shifokorlarning asosiy va yagona vazifasi bemorlarni davolash hisoblangan. Biroq tibbiyotda yangi nuqtai nazar paydo bo'ldi: kasalliklarni nafaqat davolash, balki ularning oldini olish kerak. O'tgan asrdanoq olimlar kelajak profilaktik tibbiyotniki, deb hisoblashgan. Ko'pgina chet davlatlarida hozirgi kunga qadar davolovchi tibbiyot profilaktik tibbiyotdan keskin ajratib qo'yilgan.

Tibbiyotda profilaktika - inson salomatligini mustahkamlash, kasalliklarni keltirib chiqaruvchi omillarni bartaraf etish, ularning oldini olish bo'yicha usul va vositalarning birli-gidir. Individual profilaktika turmushda va ishlab chiqarishda shaxsiy gigiena qoidalariga rioya qilishni ko'zda tutadi. Ijtimoiy profilaktika esa kollektiv salomatligini himoya qilish bo'yicha tadbirlar tizimini o'z ichiga oladi. Profilaktika tushunchasi va uni amalga oshirishning aniq shakllari jamiyatning va fan taraqqiyotining turli tarixiy bosqichlarida o'zgarib turgan.

Ilk tibbiy va gigienik bilimlar inson hayotiy faoliyatining boshlang'ich bosqichlarida kuzatishlar va tajribalar asosida tug'ilgan va xalq tibbiyotining asosi bo'lishi udumlar, usul va vositalar orqali mustahkamlangan. Kasalliklarning oldini olish va ularni davolashda tabiat kuchlari (quyosh, suv, havo) dan, o'simlik va hayvonot dunyosining davolovchi vositalari katta ahamiyatga ega bo'lgan.

Zardushtiylikning muqaddasi kitobi «Avesto»da (e. av. IX asr - e. III asri) O'rta Osiyo, Eron, Ozarbayjon va Afg'oniston hududida eramizdan avvalgi ming yillikda yashagan xalqlar tibbiyoti haqida ko'plab ma'lumotlar berilgan. O'sha davrda inson anatomiyasi va fiziologiyasi haqida ilk tushunchalar paydo bo'lgan. Kasalliklarning oldini olishga katta e'tibor qaratilgan («Kasal-likning ildizini senga tegmasidan oldin qurit»), uning asosida gigienik xarakterdagi - ovqatlanish tartibi, oilaviy hayot, homi-lador va emizuvchi ayollarga munosabat, mast qiluvchi ichimliklar ichishni taqiqlovchi ko'rsatmalar berilgan.

YU. SHodimetovning ta'kidlashicha, profilaktika sog'lom inson tanasining himoya mexanizmini mustahkamlash, chiniqtirish, uning qarshilik kuchini oshirishga yo'naltirilgan. Ular inson tanasi va atrof muhit o'rtasida dinamik mutanosiblikni ishlab chiqadi va mustahkamlaydi.

Abu Ali ibn Sino sog'liqni saqlash uchun etti omilga e'tibor qaratgan:

- bosqlik;
- ovqatlanish tartibi;
- gavdani tik tutish;
- toza havo;
- qulay kiyim;
- jismoniy va ruhiy harakatlar (uyqu va uyg'oqlik holati) ning ravonligi.

Gippokrat tibbiyotga falsafa sifatida qaragan olim bo'lib, kasalliklarning kelib chiqishida turmush tarzi va atrof-muhit-ning rolga ahamiyat bergan, insonlarning gavda tuzilishi va temperamentiga qarab bemorga tashxis qo'ygan va uni davolagan.

Tibbiyot fanining ilg'or arboblari va shifokorlari ijtimoiy profilaktika taraqqiyoti, davolovchi va profilaktik tibbiyotning o'zaro birligi tibbiyotning kelajagini belgilaydi, deb hisoblashgan.

Profilaktika to'g'risida zamonaviy tushuncha davlat, jamoat va tibbiy tadbirlarning kompleks tizimini o'z ichiga oladi. Inson salomatligiga salbiy ta'sir qiluvchi omillarni bartaraf etish, shuningdek insonning jismoniy va ruhiy quvvatini har tomon-lama rivojlantirish ushbu tizimning maqsadidir.

SHunday qilib, profilaktika, keng ma'noda, insonlarning salomatligini mustahkamlash, mehnat faolligini oshirish, umri-ni uzaytirish, mehnat, turmush, dam olish sharoitlarini yaxshilash, hamda jismoniy madaniyatini rivojlantirish uchun barcha sharoitlarni yaratishga yo'naltirilgan tadbirlarni anglatadi.

XXIII Jahon sog'liqni saqlash assabmleyasi 1970 yilda qabul etgan rezolyutsiyasida milliy sog'liqni saqlash tizimini tuzish va rivojlantirishning samarali printsiplari sifatida «aholi salomatligini muhofaza qilishda davlat va jamiyatni mas'ul deb bilish», «sog'liqni saqlashning yagona milliy rejasini tuzish», «ijtimoiy va individual profilaktika choralarini ko'rish», aholini «malakali, bepul profilaktik va davolash yordami bilan ta'minlash» va h.z. larni tavsiya etadi.

O'zbekiton Respublikasi mustaqillikka erishgach davlat tomondan aholi salomatligini mustahkamlashga bevosita va bilvosita yo'naltirilgan qarorlar, qonuniy va me'yoriy aktlar qabul qilinganligini ta'kidlab o'tish lozim. Bu «Davlat

yoshlar siyosati haqida»gi, «Ta'lim to'g'risida»gi, «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonunlardir.

O'zbekiston Respublikasi hukumati qarori bilan «Sog'lom avlod uchun» nodavlat halqaro jamg'armasi tashkil etildi. Jamg'arma maqsadi - o'sib kelayotgan avlodni va katta yoshdagi aholini sog'lomlashtirish. Maqsad bitta, uni amalga oshirishning esa ko'plab usul va vositalari mavjud. Oilani uyg'unlashtirish, sog'lom hayot tarzini shakllantirish (bu, o'z navbatida, onalar va bolalar kasallanishi va o'limini kamaytirishga sabab bo'ladi), shuningdek, aholini kasalliklar profilaktikasi haqida axborot bilan ta'minlash shular jumlasiga kiradi.

«Salomatlikni asrashni, - yozgan edi At-Taboriy, - ikki nuq-tai nazardan ko'rib chiqish kerak. Ulardan biri - insonning yoshi, odatlari, shuningdek, yil fasllariga mos keluvchi, tanasining o'sishi va rivojlanishiga xizmat qiluvchi ovqatlanishdir. Ikkinchi nuqtai nazar - ovqatlanish natijasida hosil bo'lgan ortiqcha va zararli moddalardan halos bo'lish. Bunda insonga tabiiy harorat, quyosh, shamol ijobiy ta'sir ko'rsatadi».

SHunday qilib, shifokor olimlar ko'zlagan maqsadga insonning yoshi, yil fasliga mos ratsional ovqatlanishi va gigie-nik tadbirlarning butun bir kompleksiga rioya qilishi bilan erishiladi. Ular ovqatning yaxshi xazm bo'lishi va tanadan ortiqcha moddalarning chiqib ketishiga yordam beradi. Ovqat hazm bo'lishi jarayoning jismoniy mashqlarga bevosita bog'liqligi haqida sharqiy Uyg'onish davri olimlari risolalarida ham katta e'tibor berilgan. Ibn Sinoning ta'kidlashicha, jismoniy mashqlar insonni ortiqcha vazndan xalos etadi, tanaga engillik baxsh etadi, kun bo'yi yig'ilgan ortiqcha yukdan xalos etadi.

Ovqatlanish va jismoniy mashg'ulotlar, Maymonid fikricha, bir-birini me'yorga solib turuvchi qarama-qarshiliklardir. U, xususan, shunday deb yozgan edi: «Gimnastik harakatlar o'rnini hech narsa bosa olmaydi: ular tabiiy issiqlikni oshiradi, hatto kuchli taomlarni etarlicha eganda ham tanada ortiqcha vazn hosil bo'lishiga yo'l qo'ymaydi».

Respublika hukumati ozod O'zbekistonda aholini jismoniy tarbiya va sport vositalari yordamida sog'lomlashtirish, sog'lom avlodni tarbiyalash, sog'lom turmush tarzini targ'ib etish masala-larini hal etishni muhim vazifalar deb hisoblaydi. «O'zbekiston mustaqilligi - bizning ma'naviy va madaniy boyligimiz gurkirab o'sishi uchun muhim asosdir», - deb yozadi Respublika Prezidenti I.Karimov o'zining «O'zbekiston yangilanish va taraqqiyotning o'z yo'li» kitobida. Jismoniy tarbiya va sport - umuminsoniy madaniyatning tar-kibiy qismlaridir. SHu sababli davlatimizda jismoniy tarbiya va sport taraqqiyoti muammolariga chuqur e'tibor berilishi lozim. Bu borada O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» gi qonuni muhim ahamiyatga ega.

Bu qonunda yoshlarni sog'lomlashtirish shakllari va usul-larini muntazam takomillashtirish haqida alohida ta'kidlanadi. CHunki davlat kelajagi ham jismonan, ham ma'nau sog'lom yoshlar qo'lidir.

Sog'lom avlod - nafaqat jismonan, balki aqlan etuk avloddir. Har tomonlama komil shaxsni tarbiyalash uchun tibbiy-psixologik xizmatni tashkil etish, bog'cha yoshdagi bolalar va yoshlar, shuningdek katta yoshdagi aholi bilan jismoniy

sog'lomlashtirish ishlarini tashkil etish kerak. Buning uchun eksperimental - asoslangan sog'lomlashtirish dasturlarini ishlab chiqish va ularni o'quv-sog'lomlashtirish pedagogik jarayonga jismoniy tarbiya va sport vositalari yordamida tadbiq etish lozim.

Jismoniy madaniyat - umummadaniyatning tarkibiy qismi-dir. U nafaqat salomatlikni mustahkamlaydi, balki ayrim tug'ma orttirilgan kasalliklardan forig' qiladi, osteoxondroz, trombo-flebit kabi kasalliklarning oldini olishga yordam beradi. Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish - bu jismoniy mashqlarni muntazam bajarish, kun tartibiga va gigiena qoidalariga rioya qilish, tanani quyosh, havo va suvdan samarali foydalanib chiniqtirish demakdir. Jismoniy madaniyatning tarkibiy qismi - bu sportdir. Sport bilan shug'ullanish - doimiy mashg'ulotlar, doim ortib boruvchi yuklamalar yo'li bilan musobaqalarda yuqori natijalarga erishish demakdir.

YOshlarni valeologik tarbiya qilish - davlat ahamiyatiga molik ish bo'lib, hukumatimiz unga katta ahamiyat bermoqda. SHu sababli «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» gi qonunda, «Sog'lom avlod uchun» hukumat qarorida yosh avlodni, yoshlarni sog'lomlashtirish tizimini ko'rib chiqish va tadbiq etish zarurati haqida so'z boradi. SHuning uchun sog'lomlashtirish tadbirlari tizimi yoshlar ijtimoiy hayotida «salomatlik - yuksak obro'» degan tushunchani targ'ib etib, ularni jismoniy mashg'ulotlar bilan muntazam shug'ullanishga zararli odatlar (aroqxo'rlik, kashandalik va h.z.) dan voz kechishga, to'g'ri ovqatlanish, sog'lom hayot tarzi yuritishga yo'naltirishi lozim.

O'zbekiston Respublikasining direktiv hujjatlarida ham har tomonlama etuk, faol shaxsni shakllantirishda sog'lomlash-tiruvchi jismoniy mashqlar yordamida kasalliklarni profilaktika qilishning muhim o'rni haqida so'z yuritiladi.

Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya yoshlarni jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanishga ehtiyojni mustahkamlash, ularning psixofizio-logik asoslarini anglash, jismoniy quvvat va salomatlikni rivojlantirish, sanitar-gigienik ko'nikmalarni hosil qilish, sog'lom hayot tarzi yuritishga yo'naltirilgan ko'p qirrali pedagogik jarayondir.

Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyada yoshlarda jismoniy mashg'ulotlar va sportga ehtiyojni shakllantirish, jismoniy quvvatni va xarakterni mustahkamlash muhim ahamiyat kasb etadi.

Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning muhim komponent-laridan biri yoshlarni jismoniy mashg'ulotlarning sog'lomlash-tiruvchi samarasi va uning inson tanasiga ta'siri to'g'risidagi bilimlar bilan qurollantirish hisoblanadi.

Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyada quyidagilar muhim o'rin tutadi:

- jismoniy rivojlanish, gavda tuzilishi, yurak-tomir tizimining ishlashi, salomatlik darajasi ko'rsatkichlari diagnos-tikasi;
- o'quv faoliyati, dam olishni tashkil etish, o'z-o'zini baho-lash, tahlil qilish va nazorat qilish ko'nikmalarini shakllan-tirish;
- pedagogik jarayonda asosiy usul sog'lomlashtiruvchi mashq-lar va jismoniy mashg'ulotdir.

Jismoniy-sog'lomlashtirish ishlari haqida so'z borganda shuni qayd etish lozimki, ko'pchilik mamlakatlarda «fitnes» (jismoniy tayyorlik), «fizikl ed'yukshn» (jismoniy tarbiya) va albatta, «sport» tushunchalari qo'llaniladi.

Jismoniy tayyorlik jismoniy mashqlar, atletik gimnastika, yurish, yugurish, suzish va sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashq-larning noan'anaviy turlari vositasida yaxshilanadi.

SHuning uchun yoshlarni valeologiyaning tarkibiy qismi bo'lgan sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya shakllari, usul va vositalari bilan tanishtirish juda muhim.

SHunday qilib, sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya individual profilaktikaning asosi hisoblanadi va yoshlar salomatligini yaxshilash va asrashning samarali vositasi hisoblanadi. Ayni paytda u tanani sog'lomlashtirish, o'quv jarayoni va mehnat camara-dorligini oshirishning samarali usuli hamdir.

Individual profilaktika yoshlar salomatligini yaxshilaydi va jamiyatning demografik tuzilishi ijobiy tomonga o'zgarishiga yordam beradi. Jamiyatda qari insonlar soni ko'payayotgan bir davrda sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari faol ijodiy faoliyatni davom ettirishga yordam beradi va jamiyat mehnatga qobiliyatli aholining qo'shimcha zahiralarga ega bo'ladi.

Salomatlik borasida imkoniyatlari cheklangan bolalar uchun mahsus sog'lomlashtirish va o'qitish ta'limi muhiti tashkil qilingan, chunki ularda jismoniy va aqliy rivojlanish xususiyatlari sog'lom bolalikiga nisbatan ancha orqada qolgan bo'ladi. Bunday bolalar uchun mahsus o'qitilgan o'qituvchilar tanlanadi va uyiga borib o'qitish tashkil qilinadi. Imkoniyati cheklangan bolalar uchun tibbiy ko'riklar ham mahsus tashkil qilinadi, shu tibbiy ko'rik natijasiga qarab sog'lomlashtiruvchi tadbirlar olib boriladi. Ular uchun mahsus nogironlar dispanseri tashkil qilingan, shu dispanserda yotib davolanish huquqiga ega bo'lishadi.

«Salomatlikni saqlash muhiti tizimlari» dasturga quyidagi bo'limlar kiritilgan: mehnat sharoiti va muhofazasini tashkil etish; tibbiy ta'minot; ratsional kun tartibini tashkil etish; jismoniy sog'lomlashtiruvchi tadbirlar; uy-joy xizmati; moddiy-texnik ta'minot; sanitar yorituv ishlari. Ushbu dasturniyanda takomillashtirish uchun pedagoglar, ota-onalar, xalq ta'limi, maxalla qo'mitalari vakillari jalb e'tilgan. Ota-onalarga bolalarni sog'lom barkamol o'sishi uchun nimalar zarurligini tibbiy xodimlar tomonidan tushuntirish ishlari olib boriladi. Pedagoglar esa o'qitish jarayonida ularni salomatligini mustaxkamlash uchun turli hil sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlarni tavsiya qilishi mumkin. Xalq ta'limi tomonidan esa salomatlikni saqlash uchun axoli o'rtasida ijroni amalga oshirilishini boshqaradi. Maxalla qo'mitalari vakillari esa maxallada yashayotgan axoli o'rtasida targ'ibot-tashviqot ishlarini olib boradi.

Salomatlik xolatini tashxislash uchun so'rab-surishtirish va qo'shimcha instrumental tekshirish olib boriladi. Ko'shimcha instrumental tekshirishlarga Uzi, rengen, flyuragrafiya, EKG, EGDS, komyuter tomografiya kiradi. Tekshirishlarning xulosasiga asosan insonning axvoliga baho beriladi.

Aholi salomatligini asrash va mustahkamlash rivojlanayotgan davlat sharoitida alohida ijtimoiy mazmun kasb etadi va quyidagi vazifalarni hal etishni talab etadi:

- aholi madaniyati va hayot darajasini muntazam oshirish;
 - tabiiy muhitning inson hayoti uchun qulay parametrlarini asrash;
 - ishlab chiqarish va turmush uchun optimal sharoitlarni yaratish;
 - har bir insonni, uning ilk bolalik chog'idan boshlab, jismoniy va ruhiy rivojlantirish;
 - sog'lom hayot tarzi, mehnat va dam olishning ratsional rejimini shakllantirish;
 - aholining turli qatlamlari xususiyatlarini e'tiborga olib har tomonlama gigienik tarbiyalash;
- aholi salomatligini umumdispanserizatsiya asosida dina-mik kuzatish tizimini tadbiq etish.

Takrorlanib keluvchi his-hayajon, siqilish, tanglik omillari natijasida har xil infeksiyon kasalliklar gripp, kizamik, skarlitina va x.yuk. inson asteniya xolatiga olib kelishi mumkin. Tez tez kasallanib turish ham asteniya xolatini sababi bo'lishi mumkin. Bu kasalliklar organszmini nimjonlantiradi va ish faoliyatini susaytiradi. Bu xolatda bolaga maxsus tartib belgilanadi, topshiriqlar kamaytiriladi va bolaga sog'iikni tiki ash . uchun'sharoit yaratiladi. Sog'lom bolalarni rivojlantirish sohasida ilmiy tadqiqotlar bolaning organizmiga jismoniy tarbiyaning hal qiluvchi ta'siridan dalolat beradi. Inson organizmi harakatga bo'lgan biologik ehtiyojni sezadi, ushbu harakatlar his-hayajon, siqilish, tanglik holatlarini bartaraf qilib, jismoniy va intellektual rivojlanishni takomillashtirishning faol biologik rag'batlantirishning omili bo'ladi. Harakatlarning roli organizmning keskin va kuchli o'sishi va rivojlanishi davrlarida - bolalik va o'smirlilik yoshida ayniqsa kattadir.

2-mavzu:	Inson salomatligi va zararli odatlar.Giyohvandlik va toksikomaniya
----------	---

2.1. Ma'ruza mashg'ulotining o'qitish texnologiyasi

Vaqt – 2 soat	Talabalar soni: 25-30 nafar
O'quv mashg'ulotining shakli	Kirish, ma'ruza
Ma'ruza mashg'ulotining rejasi	1.Giyohvandlik va toksikomaniya 2.Giyohvantlik kasalligining kelib chiqishi va organizmdagi o'zgarishlar 3.Nasha,morfiiy,kokain preparatlarhaqida. 4.Salomatlikni himoya qilishga yo'naltirilgan nizomlari.(Giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalar bilan qonunga xilof ravishda muomala qilishdan iborat jinoyatlar).
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Giyoxvandlik va toksikomaniya xaqidagi bilimlarni tasavvurlarni shakllantirish	
Pedagogik vazifalar: -Giyohvandlik va toksikomaniya asoslash - Giyohvantlik kasalligining kelib chiqishi va organizmdagi o'zgarishlar haqida tushuntirish . nasha,morfin,kokainpreparatlarhaqida. -Toksikomaniya,polinorkamaniya oqibatlarini tushuntirish. -Salomatlikni himoya qilishga yo'naltirilgan bola huquqlari deklaratsiyasi nizomlarini aytib berish.	O'quv faoliyatining natijalari: Talaba: - Giyohvandlik va toksikomaniya tushunchasini ta'kidlaydi - Giyohvantlik kasalligining kelib chiqishi va organizmdagi o'zgarishlarni o'rganadi. - Toksikomaniya,polinorkamaniya oqibatlarini yozib oladi. - Salomatlikni himoya qilishga yo'naltirilgan bola huquqlari deklaratsiyasi nizomlarini o'rganadi.
O'qitish uslubi va texnikasi	ma'ruza, bayon qilish, “VIZIUAL MA'RUZA” texnikasi
O'qitish vositalari	Ma'ruzalar matni, proektor, tarqatma materiallar.
O'qitish shakli	Jamoa, guruh va juftlikda ishlash.
O'qitish shart-sharoiti	Proektor, kompyuter bilan jihozlangan auditoriya

2.1 Ma'ruza mashg'ulotining texnologik kartasi (2-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi talaba	
1 bosqich. Kirish (10 min.)	1.1. Mavzu, uning maqsadi, o'quv mashg'ulotidan kutilayotgan natijalar ma'lum qilinadi	1.1. Eshitadi, yozib oladi.
2 bosqich. Asosiy (60 min.)	<p>2.1. Talabalar e'tiborini jalb etish va bilim darajalarini aniqlash uchun tezkor savol-javob o'tkazadi.</p> <p>- Giyohvandlik va toksikomaniya nima?</p> <p>2.2. O'qituvchi materiallardan foydalangan holda ma'ruzani bayon etishda davom etadi.</p> <p>2.2Giyohvantlik kasalligining kelib chiqishi va organizmdagio'zgarishlar</p> <p>a) Giyohvantlik kasalligiga kimlar chalinadi bilasizmi?</p> <p>b) Giyohvantlik kasalligida organizmdagi salbiy oqibatlarni bilasizizmi?</p> <p>2.3Nasha,morfin,kokainpreparatlari nima?</p> <p>2.4Toksokomaniya,polinorkamaniya muammoli savollar orqali predmetini tushuntirib bering?</p> <p>2.5Salomatlikni himoya qilishga yo'naltirilgan bola huquqlari deklaratsiyasinzomlarini aytib bering?</p> <p>2.65 Talabalarga mavzuning asosiy tushunchalariga e'tibor qilishni va yozib olishlarini ta'kidlaydi.</p>	<p>2.1. Eshitadi. Navbat bilan bir-birini takrorlamay atamalarni aytadi.</p> <p>O'ylaydi, javob beradi. Javob beradi va to'g'ri javobni eshitadi.</p> <p>2.2. Sxema va jadvallar mazmunini muhokama qiladi. Savollar berib, asosiy joylarini yozib oladi.</p> <p>2.3. Eslab qoladi, yozadi. Har bir savolga javob berishga harakat qiladi. Ta'rifni yozib oladi, misollar keltiradi.</p>
3 bosqich. YAkuniy (10 min.)	3.1. Mavzuga yakun yasaydi va talabalar e'tiborini asosiy masalalarga qaratadi. Faol ishtirok etgan talabalarni rag'batlantiradi. Mustaqil ish uchun vazifa: OIV va OITS haqida ma'lumot to'plab kelish.	<p>3.1. Eshitadi, aniqlashtiradi.</p> <p>3.2. Topshiriqni yozib oladi.</p>

Giyoxvandlik va toksikomaniya

REJA:

- 1.Giyohvandlik va toksikomaniya
- 2.Giyohvantlik kasalligining kelib chiqishi va organizmdagi o'zgarishlar
- 3.Nasha,morfin,kokain preparatlarhaqida.
- 4.Toksikomaniya,polinorkamaniya.
- 5.Salomatlikni himoya qilishga yo'naltirilgan nizomlari.(giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalar bilan qonunga xilof ravishda muomala qilishdan iborat jinoyatlar).

Giohvahd moddalarning kelib chiqishi va turli mamlakatlarda tarqalishi.Giyohvandlik yomon illatlardan biri, ya'ni tubsiz jarlik desak yoki bo'lmasa, giyohvandlikning og'ir oqibatlar haqidagi ma'lumotlarga ko'ra, dunyoda giyohvandlikga qarshi kurashish uchun kuniga, bir necha 10 mln. Amerika Qo'shma Shtatlari dollari miqdorida mablag' sarf bo'layotir.Giohvand moddalarning kelib chikish tarihi va turli mamlakatlarda tarqalishi.Giohvandlikning tarihi juda qadim zamonlardan boshlanganligi haqida juda ko'p ma'lumotlar bor.Opiy(afiun)bundan 600yil avval qo'llanilgan ,uning uhlatuvchanlik holati eramizdan avvalgi XVIII asrda O'rta dengiz xalqlariga ma'lum bolgan.Eramizdan avval yashab o'tgan tabbobatning otasi Gippoqrat opiyni kasalliklarni davolash maqsadida qo'llagan.O'rta Osiyoda ham nasha chekishgan ,giohvand modda bo'lmish ko'knorni iste'mol qilishgan. Hozirgi kunda giyoxvand moddalari etishtirish ayniqsa bizga ko'shni bo'lgan Avganistonda, Tojikistonda, Kanadada,AQSHda, Brazilyada yashirin tsexlar tamonidan amalga oshirilmoqda. Avganistonda tabiiy o'simlik xolatda etishtiriladi va undan ko'pgina mamlakatlarga yashirin yo'llar orqali tarqatiladi. Anashu yo'llar bizni davlatimiz xududidan o'tadi va oqibatda bizni davlatimizda norkotik moddalarini tarqalishiga sabab bo'ladi. **Giyoxvand moddalar aslida giyox dorivor o'simliklardan olinadigan dorivor modda xisoblanadi. U meditsinada** jarroxlik operatsiyalari vaqtida og'riqsizlantiruvchi dori sifatida ishlatiladi. Onkologiyada esa rak kasalliklaridagi og'riqni qoldiruvchi dori sifatida ham ishlatiladi. **Giyoxvand moddalarning tarkibi va tayorlash usullari.** Giyoxvand moddalar ikki usulda olinadi:

-turli o'simliklardan olinadigan giohvand moddalar.

- turli kimyoviy moddalardan suniy usulda olinadigan giohvand moddalar.

Ko'knori ,kanob va boshqa o'simliklar tarkibida giohvand moddalar saqlanadi.Bangidevona o'simligi kayf beruvchi giohvand moddalar hisoblanadi.

Tug'ilayotgan go'daklarning esa o'rtacha 10 % bu zahri-qotil oqibatida (tug'ilayotgan go'daklarning esa) nogiron, mayib-majruh holda dunyoga kelmoqda.

Bu haqda shifokor-narkolog Po'lat Tog'aev shunday deydi:

-oldingi yillarga qaraganda 16-30 yoshga bo'lganlar orasi zahri qotilga (giyohvandlikka) ruju qo'yish ancha ko'paygan. Kattalar orasida giyohvandlar juda kam. Ayollar o'rtasida 16-23 yoshgacha bo'lganlar orasida o'ziga ukol qiladilar ham uchraydi. Giyohvandlik modda kishining asab faoliyatini buzadi. O'pka, yurak, jigar, taloq ishdan chiqadi. Organizda suv kamayadi. Inson quriy boshlaydi. Bosh miyaning qon bilan ta'minlanishi susayadi, negaki, giyohvandlar ovqatni yahshi emaydi. Eng yomoni pushti buziladi. Giyohvanddan hech qachon sog'lom bola tug'ilmaydi. Biz qo'lmizdan kelguncha giyohvandlarni davolashga harakat qilamiz. Bu vabodan qutilish 60-80 % insonning o'ziga bog'liqdir.

O'z-o'zidan savol tug'iladi.

Giyohvohd moddalarning turlari va ularning inson organizmiga ta'siri.

Bular:

- o'pka, yurak, jigar, bu yurak qon-tomirlarini ishdan chiqaradi;
- suyak milklarining ko'rishi;
- odamni haddan tashqari ozib ketishi;
- bosh miyada qon aylanish tizimining buzilishi va hotiraning susayishi;
- bepushtlik har xildagi yuqumli kasalliklar;
- ayollarda sut bezlari va oshqozon hamda o'pka raki, umuman bulardan tashqari turli teri tanosil kasalliklarini keltirib chiqaradi.

CHunki giyohvandlar bir shpripsdan ukol olishadi yoki bo'lmasa jinsiy yo'llar orqali sog'lom odamlarga og'ir kasalliklarni yuqtirishadi.

Hammasining ohir-oqibati fojiya ya'ni o'limdir. Misol qilib: hozirda Surhondaryo viloyatida SPID kasalligiga uchraganlarning soni 39 nafar kishini tashkil etadi. 2 mingdan ko'proq giyohvand ruyhatga olingan, ularning aksariyatini 15-35 yoshgacha bo'lgan yigitlar tashkil qiladi. Afsuski bu raqamlar ro'yhatga olinganlari, bu raqam soni bir necha marta bo'lishi ehtimoldan holi emas.

Butun dunyoga giyohvand moddalar etkazib berishda birinchi o'rinda turadigan, bizga chegaradosh bo'lgan davlat-Afgonistondagi mavjud ahvol qator yillardan buyon g'oyat tashvishli edi. Qolaversa, bir necha 10 millyard dollarga qo'llanadigan bu og'uning odam boshiga keltiradigan kulfatlarining hisob-kitobi aslo yo'q? Albatta dalatimizga chegaradosh Tojikiston, Avgoniston davlatlarida yetishtirilayotgan giyohvandlik moddalarining O'zbekistonga kirib kelishi va davlatimiz orqali boshqa dalatlarga chiqarilishi uchun qancha urinishlar bo'layotganligi, kunora giyohvand moddalar bilan qo'lga tushayotgan og'ufuriushlarga qonunlarimizda og'ir jazolar qayd etilgani barchaga ma'lumdir.

Ammo buni faqat huquq-targ'ibot idoralarining ishi, deb tushuntirish noto'g'ridir. Birinchi navbatda ota-onalar, mahalla ko'y, jamoat va nodavlat tashkilotlari bir yoqadan bosh chiqarib og'ufurushlikka qarshi kurashish zarurligini mavjud holda takozo qilayapti **Giyohvand moddalarning asosiy guruhlarini quyidagicha:**

1. Opiy.
2. Morfiy.
3. Qoqain.
4. Gashish.
5. Ko'knor.

6. Qora dori.

7. Geroin.

8. Marihuana..

Giyohvandlik. belgilari

"Giyohvandlik" tashhizi qo'yilishida mahsus mujassamlashgan klinik belgilar e'tiborga olinadi. I.N. Petnitsskiy 1975 yil giyohvandlik sindromida katta tamoyillarni taklif etgan. Bunga bir qator simptomlar-organizm giyohvand modda qabul qilish va qilmaslik holatlari ham kiradi. Pishiq bog'liqlikda esa qattiq og'riq bezovta qiladi. Bu og'riqlar giyohvand modda qabul qilgandan keim yo'qolib o'zini sarhush sezadi. Organizmda chuqur surunkali intoksikatsiya bo'lishi reaktivlik holatini susaytirib qo'yadi. **Giyohvand moddarning inson organizmiga ta'sirining umumiy ko'rinishi va davrlari quyidagicha:**

1. Qisqa harakterdagi boshlang'ich eyforiya. Bu hamma xildagi giyohvand moddalarda kuzatilmaydi, balki faqat marfin va opida kuzatiladi. Eyforiya kuzatilishi uchun giyohvand moddasi dozasini oshirib borish kerak. Qabul qilish vaqti ham tezlashtiriladi.

2 Tolerantlik. Bu davrda giyohvand moddaga tolerantlik oshib boradi qadimda buni mitridatizm deb yuritishgan. 2000 yil oldin Ponti kroli Mitridat-VI o'zini zaharlanib qolishidan qo'rqib, giyohvand moddani qabul qilib turgan. Dastlabki dozalariga organizm kuchsiz reaksiya ko'rsatgan va funktsional adaptatsiya rivojlangan, bu holatni yaxshilash uchun ular giyohvand modda dozasini oshirib borishadi. Jigar holati ham muhim bo'lib, u giyohvand moddalarni metabolizmga uchratadi va neytronlaydi.

3. Bog'lanib qolish, birinchi navbatda asab faoliyatiga ta'sir qiladi. Giyohvand moddalar moddalar almashinuviga jalb qilinadi. Me'yoriy ishlab turgan organizm endi giyohvand moddasisiz o'z funktsiyasini bajarolmaydi.

4. Abstinentsiya (sindrom otnyatiya, tortib olish sindromi) giyohvand moddalar qabul qilish to'htatilgandan 12-48 soat o'tgach kelib chiqadi. Giyohvandlar buni ko'tara olmaydi. Ular fizik va psihik jihatdan siqilishadi. Ichki organ va muskullarida spazm kuchayadi. Oshqozon-ichak trakti va yurak-qon tomir tizimining funktsiyalari buziladi. So'lak ajralishi kuchayadi-gipersalivatsiya. Psihiq simptomlarga: uyqusizlik, darg'azablik, qo'rquv kiradi. Bu holatdan chiqishi uchun ular darhol kerak bo'lgan dozani topish yo'lini izlay boshlashadi. Giyohvandlikning klinik kechishi 3 bosqichda bo'ladi.

1-bosqich giyohvand moddalarga nisbatan organizm reaktivligi o'zgaradi va tolerantlikning o'sishi kabi belgilar yuzaga keladi. Ular giyohvand modda qabul o'zlarini yaxshi sezishadi. Agar giyohvand moddalar qabul qilish tuhtatilmasa, 2-bosqich boshlanadi.

2-bosqich bunda giyohvand modda dozasi yanada oshirilishi kuzatiladi, organizmda intoksikatsiya rivojlanib, bu qayta-qayta giyohvand modda qabul qilishga signal vazifasini bajaradi. Bemorni hamma hatti harakatlari giyohvand moddalarni qidirishga qaratilgan bo'ladi. Abstinent sindromi rivojlanadi. Bu holat murakkab psihapotologik, samoto-vegetativ va nevrologik o'zgarishlarni o'z ichiga oladi. Samoto-vegetativ simptomlariga dispeptik o'zgarishlar, anoreksiya,

gipergidroza, gipersekretsiya, paresteziya kiradi. Psihopotologik tizim keng diapozonli bo`lib, psihomotor qo`zg`aluvchanlik rivojlanadi.

3-bosqichda kasallikning boshqa simptomlari rivojlanadi. Organizmning surunkali intoksikatsiyasi natijasida chuqur va qaytmas jarayonlar boshlanadi. Giyohvand moddalarga talerantlik pasayadi. Abstinent sindromi og`ir kechadi. Bu davrda davolanish kiyinchilik tug`diradi.

Toksikomaniya.

Toksikomanlar yuridik jihatdan narkotik preparatlarga kirmaydi, lekin unga odam o`rganib qoladi. Taksikoman preparatlar guruhiga: a) psixoleptik (seduksen, elenium, tazepam, trioksazin, meprobanat); b) psixoanaleptik (sidanofen, atsefsn va 6.); v) boshqa stimulyatorlarga (fenamin, benzidrik, kofe, choy) kiradi.

Nerv sistemaning ko`zg`aluvchanligini oshirish uchun yoki charchaganda, ishchanlik qobiliyati kamayganida, uyquni qochirish uchun fenomin yoki benzedrin preparatlarini qabul qilib, ko`pincha narkomaniya rivojlanadi. Bu preparatlarni tez-tez qabul qilish natijasida odam bularga o`rganib qoladi. Kayfiyatni yaxshilash uchun bu preparatlarni qabul qilgisi keladi. Ba`zan odam kofe yoki achchiq choyni ichib taksikoman bo`lib qolishi mumkin. Kofe yoki achchiq choy (chivir) ichmasa uyqusizlik, bosh og`rig`i, qo`rqinchli tush ko`rish, qaltirash holatlari sodir bo`lishi mumkin. Achchiq choy (chivir) ichgandan 30-40 minut o`tgach «mast bo`lish» yaxshi kayfiyatni ko`tarilish ko`eg`oluvchanlikning ortishi kuzatiladi. Ish qobiliyatini ortishi, charchoqlikni qondirish mumkin. CHivirni surunkali qabul qilish oqibatida uyqu, psixikaning buzilishi, qiziqishni kamayishi vujudga keladi. Polinarkomoniya giyohvand moddalar bilan bar vaitda nos chekish, ichish, spirtli ichimliklar ichish kiradi. Polinarkomaniya tibbiyotda bir vaqtning o`zida turli hil giyoxvand moddalarni tasirini uzoqroq saqlab turish maqsadida, ya`niy qayf xolatini uzoqroq davom ettirish maqsadida qo`shimcha kayf beradigan narkotik bo`lmagan moddalarni ishlatilishi. Polinarkomaniya ikkita undan ortiq narkotik moddani qabul qilishdir. Odam alkogol bilan birga narkotik modda qabul qilishi mumkin. Masalan alkogolizm + chekish + morfinizm, yoki alkogolizm + nashavandlik + tamaki chekish. Ba`zilar alkogolni ichadi so`ng tamaki chekadi, undan so`ng uyqu dori ham qabul qiladi. Polinarkomanlar og`ir bemorlar hisoblanadilar. Narkotik moddalar bilan uyqu dorisini ichganda bo`g`inlarda qattiq og`riq, qaltirash, ishtahaning pasayishi, psixoz yuzaga keladi. Bemorlar ta`sirchan, tajavuzkor, xotirasi sust, ishchanlik qobilyati pasaygan bo`lib qoladilar. Ba`zan narkomanlar alkagol bilan nasha chekadilar. Bunday bemorlar ingraydi, baqiradi, qo`rqadi, o`zini o`zi o`ldirmoqchi bo`ladilar. Opiy bilan uyqu dori ichsa haddan tashqari xursandlik, sergaplik va boshqalar vujudga keladi, so`ng tajavuzkor bo`lib qoladilar.

Psixostimulyator vositalarga: «ekstazlar», kokain, galyutsionagenlar kiradi. Ekstazlar - keyingi vaqtlarda ko`proq qo`llanila boshlandi. Ko`proq ekstaz qabul qilinganda tana harakati faollashadi, harorat oshadi va issiqikka chalinib o`lim sodir bo`lishi mumkin. Kokain qabul qilinganda yurakda aritmiya sodir bo`ladi, odam to`satdan o`lib qladi.

Gallyutsionagenlar kanopga o'xshab kayf, beradi. Bu moddalar psixozni keltirib chiqradi.

Uchuvchi moddalarga - kimyoviy erituvchilar, benzin, kley, bo'yoqar va boshqlar kirib, ularni hidlashadi. Bu moddalar bosh miya, jigar, o'pka hujayralarini o'ldiradi.

Tamaki tarkibidagi nikotin va spirtli ichimliklar tarkibidagi etanol - etil spirti ham narkotik moddalarga kiradi. Bu moddalar ta'siridan ham odam kayf qladi.

Alkogolni istemol qlishganda turli darajadagi zaharlanish vujudga keladi. Birinchi darajadagi mast bo'lishda qo'zg'alish, eyforiya, tetiklik, harakatlarning tormozlanish holatlari sodir bo'ladi. Bunda qizarish, pulsni tezlashuvi, ishtahani ochilishi, ba'zi holarda jinsiy faoliyatning ortishi kuzatiladi.

Odam saxiy, tetik, sergap maqtanchoq bo'lib qoladi. Miya po'stalaridagi nerv markazlar tormozlanadi.

Ikkinchi stadiya markaziy nerv sistemasining tormozlanishi bilan xarakterlanadi. Bunda umumiy quvvatsizlik, fikrlash tempini kamayishi, nutqning buzilishi, muskul harakatlarining koordinatsiyasining buzilishi va boshqalar vujudga keladi.

Uchinchi daraja ongning chuqur buzilishi, hushdan ketish bilan xarakterlanadi. Komada yoki hushidan ketganda yuzi qizarishi so'ng ko'karib ketishi sodir bo'ladi. Ko'z Qorachig'i keskin torayadi, nafasi sekinlashadi, pulsi susayadi, yurak sekin uradi.

SHuni aytish kerakki, narkomanlarda jigar xastaligi ko'plab uchraydi. Sababi narkotik mahsulotlarini ko'knoridan tayyorlashda turli xil kimyoviy erituvchilardan - atseton, erituvchilardan toluol, benzol, sirka angidridi kabilardan foydalaniladi. Ular organizm uchun, ayniqsa jigar uchun uning xujayra va to'qimalari uchun o'ta zaharli hisoblanadi. Bu moddalar bir tomondan jigarni ishdan chiqarishi bilan jigar xastalanishini keltirib chiqaradi. Jigarda zaharli modda 1,5 foizgacha saqlanadi. Narkotiklarda ko'pincha gepatit (toksik) - sariq kasallikni keltrib chiqaradi. YUqumli A, B turdagi gepatit kasalligini sog'ayishni uzaytirib yuboradi. Narkotiklar bundan tashqari jigardagi oqsil singezinn jigarda qonning ivishida qatnashish funksiyasini buzadi. Muskul tonusi pasayadi. Ba'zan epilepsiya vujudga kelib, siydik ayirish ixtiyorsiz bo'ladi. Odam qusadi, ichki organlari zarar ko'radi. Og'ir mastlikdan so'ng odam hech narsani eslamaydi. Alkogol odam organizmida 8 - 20 kungacha saqlanib turadi. Bunday bemorlar og'ir zararlangan hisoblanadi.

Nasha va nashavandlik.

Nasha qadimgi narkotik moddadardan biri hisoblanadi. Nasha kanoplidan olinadi. Nasha (gashish) maxsus hidga ega bo'lgan modda. Undagi ta'sir etuvchi modda 1964 yilda farmakologlar tomonidan ajratib olingan va sintez qilingin modda-9 tetragidrokannibinol hisoblanadi. Nasha tabobatda qo'llanilmaydi. Uni yashirincha yo'llar bilan nasha changini yig'ish bilan olinadi. Nashaning har-xil kannabiollarning miqdori o'simlikning quruq vazniga nisbatan turlicha bo'lib, 15 foizgacha bo'ladi.

Marixuanna bu ma'lum turdagi kanop o'simligidan maxsus texnologik usullar bilan olinadigan preparat. Marixuanani chekadilar.

AQSH da tayyorlanadigan sigaretaning tarkibida 300-500 mg marixuana bo'lib, uning tarkibidagi tetragidrokannabinol 0,5\2 foizni tashkil etadi. Marixuanning ta'sir davomligi 6 soat. Kannabinolidlar miya hujayralaridagi lipidlarda yaxshi eriydi va shuning uchun miya hujayra membranalaridagi o'tkazuvchanlikni oshiradi. Marixuanani chekkandan so'ng dastlab o'zini yaxshi sezishlik, rohatlanish, beg'amlik sodir bo'ladi. YUqori toksik dozada esa xomxayollik, o'z jasadini og'irligini sezmaslik, harakatning buzilishi 4-8 soatlar davom etadi. Ikkinchi qo'zg'aluvchanlik davrda atrofdagi kishilarga beparvolik, tartibsizlik, hadiksirash, kayfiyatni keskin, kamayishi va boshqalar paydo bo'ladi.

Uyqu dorilarini qabul qilish tufayli narkomaniyaning kelib chiqishi. Uyqu dorilarini tez-tez qabul qilish oqibatida odam ularga o'rganib qolib, narkomaniya rivojlanadi. Uyqu dorilarga: barbituratlar guruhiga kiruvchi preparatlar (veronal, medional, lyuminal, barbamil, nembotal, tsiklobarbitol, geksoarbitol) paradin preparatlaridan (tetridin, noksiron ortonol kiradi) Uyqu preparatlarini dastlab vrach maslahati bilan, so'ng bemorning o'zi uzoq muddat qabul qilishi natijasida odam bularga o'rganib qoladi. Ba'zan bu preparatni bir vaqtda ko'p iste'mol qilish natijasida odam qattiq zaharlanadi.

Oz miqdorda uzoq muddat qabul qilinganda koordinatsiyaning buzilishi, muskul quvvatining kamayishi, reflekslarni pasayishi qon bosimini tushishi, haroratni ko'tarilishi va b. kuzatiladi.

Uyqu preparatlarini tez-tez qabul qilish tufayli odamda bularni qabul qilishga ehtiyoji ortib ketadi.

Bunday narkomanlar ta'sirchan, zahar, xotirasi susaygan bo'lib qoladilar. Terisi, qo'l, oyoqlari, og'izning shilliq qavatiga turli toshmalar toshadi.

Uyqu dorisini 3-4 kun ichmay qo'ygandan so'ng bemorda abstinent holat yuzaga keladi. Bunday bemorda uyqusizlik, umumiy quvvatsizlik, bosh aylanish, qusish, ko'ngil aynish va boshqa holatlar yuzaga keladi.

Dorini suiste'mol qilinsa «entsefalopatiya» (bosh miyaning zararlanishi) kuzatiladi va epilepsiya belgilari yuz beradi. Bunday kasallar qo'pol, agressiv, badjahil, rahmsiz bo'ladilar olti oy qabul qilganlarda psixoz vujudga keladi.

Morfiiy preparatlari bilan narkomaniyaning kelib chiqishi.

Morfiiy preparatlariga pantapon, amnopen, laudonon, pregorik, - opionon, morfiiy, kodein, tebain, heroin, dionin, papaverin, narkoten laudanin va sintetik preparatlar - fenadon, promedol kiradi.

Morfiiy preparatlari ko'knori o'simligidan olinadi. Morfiyli preparatlarga odam tez o'rganib qoladi. Bu preparatlarni teri ostiga, vena tomiriga, ukol qilish mumkin yoki chekiladi. Narkotiklar ko'p hollarda sterillanmagan shpiritsda narkotik moddalarni qabul qiladilar. Narkotik moddaning 0,3-0,5 g odamni o'ldiradi. Odam unga o'rganib qolishi tufayli 10 martadan ortiq dozada qabul qilishi mumkin. Narkoman bunday katta dozani qabul qilishi tufayli unda eyforiya hosil bo'ladi. Narkotik moddani qabul qilgandan keyin narkomanning og'zi quriydi, umumiy quvvatsizlik kuzatiladi, badani qizib ketadi, qulog'ida turli shovqinlar hosil bo'ladi, boshi og'riydi, ter chiqadi, siydik ayirish kuchayadi, nafas olishi o'zgaradi. Tanasi ko'kara boshlaydi, qonli ichi ketadi, badani qichishadi, terisiga qizil toshma

toshadi, chuqur uyquga ketish boshlanadi. Narkotik moddalarni surunkali qabul qilish natijasida osmonda uchib yurgandek his etadi, ko'ziga turli narsalar ko'rinadi, 30-40 minutdan so'ng eyforiya uyquchanlik, mudrash, xush yoqish boshlanadi. Narkotik moddadan voz kechgandan keyin 5 kun qabul qilmay yurishi mumkin. Bunda narkomanda ter ajralish, esnash, ko'zdan yosh oqish, qusish, ko'ngil aynash, nafasni tezlashuvi, qo'l, oyoq mushaklarida og'riq, ozib ketish ro'y beradi. Bu holatni abstinentsiya deb yuritiladi. Abstinentsiyada bezovtalanish, o'lib qolishdan qo'rquv, uyquni buzilishi, qo'rqinchili tush ko'rishlar, agressivlik yoki apatiya holat sodir bo'ladi.

Kokainli narkomaniya.

Kokainni qabul qilganda odam o'tkir yoki surunkali zaharlanadi. O'tkir zaharlanishda teri qoplamlarini oqarishi, umumiy quvvatsizlik, yurakni tez qisqarishi, nafas qisish, ko'z qorachig'ini kengayishi va boshqa holatlar sodir bo'ladi.

Xronik zaharlanish kokainni uzoq muddat qabul qilish natijasida vujudga keladi. Kokainga tez o'rganib qoladi. Narkomanlar ishlagisi kelmaydi, juda injiq egoist bo'lib qoladi. Narkomanlarning ishtahasi kamayadi, og'zi quriydi, ko'z qorachig'i kengayadi. Ba'zi narkomanda gallyutsinatsiya, rashk qilish, kuzatib borish rivojlanadi. Bunday narkomanlar jinoiy ishlar qilishga tayyor bo'ladilar. Teriga turli yaralar toshadi, organizm kuchsizlanib qoladi. **Polinarqomaniya**(chekish,alkogolizm,nos chekish va giyohvant moddalarni istemol qilish). Tamaki chekish odam organizmiga ta'sir qiladimi? So'zsiz tasir qiladi. Odam papiros chekkanda tamaki tutini bilan nafas oladi, o'pkaga kislorod o'rniga SO₂ (karbonat angndrid) gazi borib qonga o'tadi, organizmdagi moddalar almashinuvini buzadi, bunday holat o'z navbatida organizmning kislorod tanqisligiga sabab bo'ladi. Tamaki tarkibidagi ammiak namlik ishtirokida o'pka alveolalari (hujayralarida) ishqor -nashatir spirtiga aylanadi. Bu ishqor o'pkaning shilliq qavatini ta'sirlab chekuvchida bronxit kassalligini keltirib chiqaradi. Buning oqibatida o'pkaning turli yuqumli kasalliklarga chidamligi kamayadi. Olimlar ma'lumoticha sil kasalligiga duchor bo'lganlarning 90 foizi chekuvchilardir. **Nos chekish-** Oshqozonning yarasi kasalligi,gastrit kasaligini, tishlarning sarg'ayishi va emirilisi kuzatiladi. **Alkogolizm.**Tabiiy savol beriladi? Qachonlardir alkogolizmga qarshi kurash olib borilganmi: bunga ishonch bilan ha deb javob berish mumkin. Ichkillikbozlikka qarshi dastlabki qonunlar juda qadim zamonda bizning eramizdan avval qabul qilingan. Bu qonunlardan biri shox Xammurapi tomonidan chiqarilgan, Bu qonunda shunday deyilgan «Vino sotuvchi ichkilikbozlar bilan xonada janjal ko'tarsa, ularni tartibga chaqirish xonasiga olib kirmasa u javobgarlikka tortiladi va o'lim zazosiga hukm qilinadi.

Bizning eramizdan avval 1220 yilda Xitoy imperatori Vu Veng mast odam otilishga hukm etilishi haqida qonun qabul qilgan. Qadimgi Gretsiya haramlarini asrovchilar va yashovchilar spirtli ichimliklar sotiladigan erga kirishlari man etilgan, aks xolda ularni olovda endirishgan. Spartadada yoshlarni salomatligi haqida qayg'urishgan, ularni mastbozlikdan himoya qilishgan. Rimliklarning qonuniga binoan 30 yoshgacha ichish man etilgan. CHunki, shu davrda odam

voyaga etadi, oila quradi. To'y va marosimlarda kelin kuyovga vino berilmagan. U zamonig yuqori tarbiyali kishilari mastlikni zarar haqida ogohlantirishgan. Aristotel va Gippokratlar mastlik ixtiyoriy tentaklik, aqlsizlik deb bilganlar. «Pianistadan pianista dunyoga keladi» deyilgan. Xitoyda juda pianista odamni o'lim jazosiga buyurilgan. Hindistonda pianista odamning og'ziga qaynagan vino qo'yilgan. Angliyada pianista odamlarga latta boylab unga pianista deb yozib qo'yilgan. SHvetsiyada ichkilikbozni boshini kesishgan. Birlashgan Arab davlatida, Emiratlarida alkogolik ichkiliklarni ichish butunlay taqiqlangan. Spiritli ichimlik ichgan musulmon 40 darra urilgan. Musulmon bo'lmaganlarga 750 funsterling jarima solingan. CHet elliklar ichsa 3 oydan 6 oygacha qamoqa, ichimlik sotganlarga bir yilgacha qamoq jazosi qo'llangan. Tabiiy savol beriladi? Qachonlardir alkogolizmga qarshi kurash olib borilganmi: bunga ishonch bilan ha deb javob berish mumkin. Ichkilikbozlikka qarshi dastlabki qonunlar juda qadim zamonda bizning eramizdan avval qabul qilingan. Bu qonunlardan biri shox Xammurapi tomonidan chiqarilgan, Bu qonunda shunday deyilgan «Vino sotuvchi ichkilikbozlar bilan xonada janjal ko'tarsa, ularni tartibga chaqirish xonasiga olib kirmasa u javobgarlikka tortiladi va o'lim jazosiga hukm qilinadi. Polinarqomaniya-bu yuqoridagilardan kelib chiqqan holda giohvand moddasi bilan birga qabul qilsa kelib chiqadi. **Salomatlikni saqlah muhiti tizimlarining dasturi. Salomatlikni himoya qilishga yo'naltirilgan bola huquqlari deqlarasi nizomlari.** Giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalar bilan qonunga xilof ravishda muomala qilishdan iborat jinoyatlar. Aholining salomatligini saqlah muhitini tizimlarini mustahkamlash, soglom bola tugilishi, jismoniy va manaviy barkamol avlodni voyaga etkazish borasidagi ishlarni yanada kuchaytirish samorodorligini oshirish chora-tadbirlari dasturi»ni karorlarini amalga oshirish maksadida «Tibbiy-ijtimoiy patronaj brigadasi tomonidan maksadli faoliyat kursatib, ya'ni har bir oilaning, ayniksa cheka kishlok va aholii punktlaridagi oilalarning tibbiy-ijtimoiy va iktisodiy halotlarini rejali ravishda urganib monitoring olib borildi va chukur tibbiy kurikdan utkazilib ijtimoiy yordamlar berildi. 2011 yil 6 oy davomida jamgarmamiz Tibbiy ijtimoiy patronaj brigadasi tomonidan O'bekiston viloyatlaridagi 86 kishlok, 190 mahallalarda oilalarning ijtimoiy sharoiti, undagi psihologik muhit, oila a'zolarining ayniksa, tugish yoshidagi ayollar, bolalar va usmirlarning sogligini tibbiy kurikdan utkazib, Soglom turmush tarzini shakillantirish buyicha targibot va tashvikot ishlari olib borildi, shu bilan birgalikda oilalarga tibbiy va hayriya yordamlari kursatildi. Bir yoshdan etti yoshgacha bo'lgan bolalarni so'glom o'stirish. Bir yoshdan etti yoshgacha bo'lgan bolalarni so'glom o'stirishda oila va maktabgacha tarbiya muossalarining vazifasiga kiradi. Oilada bir yoshdan etti yoshgacha bolalarning so'gligiga , ovqatlanishiga, kiyinishiga uning har tomonlama rivojlanishiga katta e'tibor qaratilishi lozim. O'sib kelayotgan yosh avlodning sog'lig'ini saqlash masalasi keng ma'nodagi tushuncha bo'lib elarning charchashi—ya'ni, toliqishi va o'ta charchashining oldini olish vazifasini ham o'z ichiga oladi, bu esa birinchi navbatda o'quvchining o'ta toliqishiga yo'l qo'ymaslik bilan bog'liqdir. Bu masala maktabdagi pedagoglar va mediklar, ota-onalarning diqqat markazida turishi lozim.

"Maktab kasalliklari" deb ataluvchi kasalliklarni oldini olish hozirgi vaqtda o'quvchilar tarbiyasi bilan shug'ullanuvchi har bir kishining asosiy vazifasidir.

270-modda. Taqiqlangan ekinlarni etishtirish. Taqiqlangan ekinlarni, ya'ni ko'knori yoki moyli ko'knori, kannabis o'simligi yohud tarkibida giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalar bo'lgan ekinlarni qonunga xilof ravishda ekish eng kam oylik ish haqqining yigirma besh baravaridan ellik baravarigacha ahloq tuzatish ishlari yoxud uch yilgacha ozodlikdan mahrum qilish bilan jazolanadilar.

Ilgari giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalari bilan qonunga xilof ravishda muomala qilishdan iborat jinoyatni sodir etgan shaxs tomonidan :

Bir gurux shaxslar tomonidan oldindan til biriktirib;

o'rtacha kattalikdagi ekin maydonida sodir etilgan bo'lsa, eng kam oylik ish xaqining ellik baravaridan yuz baravar miqdorida jarima yoki olti yilgacha qamoq yoxud uch yildan besh yilgacha ozodlikdan mahrum qilish bilan jazolanadi

O'sha harakat:

O'ta xafli retsdivist tomonidan:

Uyushgan guruh yoki uning manfaatlarini ko'zlab:

Katta ekin maydonida sodir etilgan bo'lsa mol-mulki musodara qilinib, besh yildan o'n beshgacha ozodlikdan mahrum qilish bilan jazolanadi.

Giyohvandlik vositalari yoki moddalarni qonunga xilof ravishda, o'g'irlik yoki firibgarlik yo'li bilan egallash uch yilgacha axloq tuzatish ishlari yoki olti oygacha qamoq, yoxud mol-mulki musodara qilinib yoki musodara qilinmay besh yilgacha ozodlikdan mahrum qilish bilan jazolanadi.

O'sha harakat:

Ilgari giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalar bilan qonunga xilof ravishda muomala qilishdan iborat jinoyatni sodir etgan shaxs tomonidan:

Bir gurux shaxslar tomonidan oldindan til biriktirib:

O'zlashtirish yoki rastrata (isrof) qilish yo'li bilan;

Talanchilik yo'li bilan;

Mansab mavqeini suistemol qilib;

Ta'magirchilik yo'li bilan;

Mol-mulki musodara qilinib, besh yildan o'n yilgacha ozodlikdan mahrum qilish bilan jazolanadi.

O'ta xafli retsdivist tomonidan:

Uyushgan guruh yoki uning manfaatlarini ko'zlab:

Bosqinchilik yo'li bilan sodir etilgan bo'lsa-da mol-mulki musodara qilinib, o'n yigirma yilgacha ozodlikdan mahrum qilish bilan jazolanadi.

272-modda. Giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalarni qonunga xilof ravishda o'tkazish (sotish).

Giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalarni qonunga xilof ravishda o'tkazish (sotish) mol-mulki musodara qilinib besh yildan o'n yilgacha mahrum qilish bilan jazolanadi.

Giyoxvandlik vositalari yoki psixotrop moddalarni ozginadan ko'proq miqdorda qonunga xilof ravishda o'tkazish (sotish) mol-mulki musodara qilinib, o'n yildan

yigirma yilgacha ozodlikdan mahrum qilish yoki o'lim jazosi bilan jazolanadi. (137 bet)

273-modda. Giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalarni o'tkazish (sotish) maqsadini ko'zlab qonunga xilof ravishda tayyorlab, egallash, saqlash va boshqa harakatlar.

Giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalarni o'tkazish (sotish) maqsadini ko'zlab qonunga xilof ravishda tayyorlash, egallash, saqlash, tashish yoki jo'natish olti oygacha qamoq yoki o'n yildan besh yilgacha ozodlikdan mahrum qilish bilan jazolanadi.

Ushbu moddaning birinchi qismida nazarda tutilgan qilmishlar ozginadan ko'proq miqdorda sodir etilgan bo'lsa mol - mulki musodara qilinib, besh yildan etti yilgacha ozodlikdan mahrum etish bilan jazolanadi.

Ushbu moddaning birinchi yoki ikkinchi qismida nazarda tutilgan qilmishlar:

Ilgari giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalar bilan qonunga xilof ravishda muomala qilishdan iborat jinoyatlar sodir etgan shaxs tomonidan:

Bir gurux shaxslar tomonidan oldindan til biriktirib:

Ozodlikdan mahrum qilish jazosini o'tash joylarida:

o'quv yurtlarida yoki o'quvchilar, talabalar o'quv, sport yoki jamoat tadbirlarini o'tkazadigan boshqa joylarda.

Ko'p miqdorda sodir etilgan bo'lsa, mol-mulki musodara qilinib, etti yildan o'n yilgacha ozodlikdan mahrum qilish bilan jazolanadi.

Giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalarni laboratoriyalardan, yoxud prekursorlardan mulki hisoblangan vosita va asbob uskunalardan yoki prekursorlardan foydalangan holda qonunga xilof ravishda tayyorlash yoki qayta ishlash, shuningdek, bunday moddalarni iste'mol qilish yoki ularni saqlab turish, shuningdek, ushbu moddaning ikkinchi yoki uchinchi qismida nazarda tutilgan qilmishlar:

o'ta xavfli retsidivist tomonidan:

uyushgan gurux yoki uning manfaatlarini ko'zlab sodir etilgan bo'lsa mol-mulki musodara qilinib, o'n yildan o'n besh yilgacha ozodlikdan mahrum qilish bilan jazolanadi.

Ushbu moddaning birinchi qismida nazarga tutilgan qilmishlarni sodir etgan shaxs o'z ixtiyori bilan aybini bo'iniga olish to'g'risida hokimiyat organlariga arz qilsa va giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalarni topshirsa, jazodan ozod qilinadi.

274-modda. Giyohvandlik vositalari, psixotrop yoki shaxsning aql idrokiga ta'sir etuvchi boshqa moddalarni har qanday shaklda suiste'mol qilganda jalb etish uch yilgacha axloq tuzatish ishlari yoki uch yilgacha ozodlikdan mahrum qilish bilan jazolanadi.

Ushbu harakat:

Ilgari giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalar bilan qonunga xilof ravishda muomala qilishdan iborat jinoyatni sodir etgan shaxs tomonidan:

Ozodlikdan mahrum qilish jazosini o'tash joylarida;

Ikki yoki undan ortiq shaxsga nisbatan sodir etgan bo'lsa olti oygacha yoki uch yildan besh yilgacha ozodlikdan mahrum qilish bilan jazolanadi.

275-modda. Giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalar ishlab chiqarib yoki ulardan foydalanish qoidalarini buzish.

Giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalar ishlab chiqarish, saqlash, hisobga olish, berish, tashish yoki jo'natishning belgilangan qoidalarini buzish eng kam oylik ish xaqining yirirma besh baravaridan ellik baravarigacha miqdorda jarima yoki besh yilgacha muayyan xuquqdan mahrum qilish yoki uch yilgacha axloq tuzatish ishlari yohud besh yilgacha ozodlikdan mahrum qilish bilan jazolanadi.

276-modda. Giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalarni o'tkazish (sotish) maqsadini ko'zlamay qonunga xilof ravishda tayyorlash, egallash, saqlash va boshqa harakatlar.

Giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalarni o'tkazish (sotish) maqsadini ko'zlamay qonunga xilof ravishda tayyorlash, egallash, saqlash, tashish yoki jo'natish eng kam oylik ish haqining ellik baravarigacha miqdorga jarima yoki uch yilgacha axloq tuzatish ishlari yohud olti oygacha qamoq yoki uch yilgacha ozodlikdan mahrum qilish bilan jazolanadi.

O'sha qilmishlar:

Ko'p miqdorda: ilgari giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalar bilan qonunga xilof ravishda muomala qilishdan iborat jinoyatni sodir etgan shaxs tomonidan sodir etilgan bo'lsa uch yildan besh yilgacha ozodlikdan mahrum qilish bilan jazolanadi.

Ushbu moddaning birinchi qismida nazarda tutilgan qilmishlarni sodir etgan shaxs o'z ixtiyori bilan aybini bo'yniga olish to'g'risida hokimiyat organlariga arz qilsa va giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalarni topshirsa, jazodan ozod qilinadi.

Nihoyat quyidagiga e'tibor berish shart:

Giyohvandlik ustidan g'alaba qozonishlik. bu avvalo, sog'lom jamiyat holatini yaratish asosida har bir inson uchun sog'lom sharoit yaratish, islom va muqaddas quron ta'limotini diniy hamda dunyoviy ta'limotlarni, ayniqsa yoshlar ongiga singdirish demakdir. **Tizimlar ichida va tizimlararo o'quvchilar salomatligini mustahkasmlashva muhofaza qilish bo'yicha integrativ korreksion ishlarni olib borish**. Respublikamizda boshlanij va o'rta maktab ,akademik litsey, vakasb hunar kollejarida haftalik o'quv yuklamasini belgilashda O'zbekiston Respublikasi So'glikni saqlash vazirligi bilan kelishilgan holda ,mahalliy halq ta'lim boshqarmasi zimmasiga o'quvchilar salomatligini mustahkasmlash va muhofaza qilish bo'yicha integrativ korreksion ishlarni olib borish vazifalarini yuklatishi nazarda tutilgan va quyidagicha olib boriladi.

-darslarni gigienik nuqtaiy nazardan to'g'ri tashkil qilishni va o'tkazilishi.

-dars va tanafus davomiyligining talabga mosligi.

-O'quv yili davomida o'tkaziladigan ta'lim muddatlari va vaqtning maqbulligi .

-ovqatlanish va oshhona bloklari ,oziq-ovqat mahsulotlarini saqlash,ularning sifati hamda kaloriasi ustida joriy nazoratlar tashkil qilish.

-kun va hafta davomida o'tkaziladigan dars miqdorini mey'orda bo'lishi .

-o'quv honalari bolalar va o'smirlarning antropometrik ko'rsatkichlarini o'lchash uchun lozim bo'lgan jigozlar bilan ta'minlanishini uyushtirish.

-umumiy ta'lim maktablari ,akademik litsey ,kollejlardasanitaria-epidimiologia tartibiga rioya qilish va sanitariya gigiena talablarini bajarish ,honalar yorugligini ta'minlash,vaqti-vaqti bilan shamollatib turish hamda maktab mebellarini to'g'ri tanlashni joriy etish.**Salomatlik borasida imkoniatlari cheklangan bolalar uchun ko'nikmali ijtimoiy-ta'limiy muhit yaratish,jismoniy va aqliy rivojlanish hususiatlari va tayorgarligi.** Bugungi kunda sport bilan nafaqat bolalar va o'smirlar, balki keksalar, ayollar- qizlar va hattoki nogironlar ham faol shug'illanmoqdalar. Nogironlar sportning asosiy maqsadi bo'lib- ularniijtimoiy jixatdan to'laqonligiga erishuvini ta'minlash hisoblanadi. SHu maqsadda nogironlar o'rtasida ham turli hil sport musobaqalari o'tkazilib turadi. Masalan, 1981 yilda “ ko'zi ojizlar sport assotsiatsiyasi ” tashkil etilgan bo'lib, muttasil ravishda ko'zi ojizlar o'rtasida jahon chempionatlari uyushtirilib turiladi. Musobaqa ishtiroqchilariga hayrihohlik sportchilarning butun irodasini ishga solib, g'alabali natijalarga erishishga majbur etadi, ularni sog'lom raqobatga hurmat ruhida tarbiyalaydi. **Jismoniy va aqliy rivojlanish hususiatlari va tayorgarligi** yahshilash uchun reabilitasia markazlari tashkil qilingan. Mehnat sharoiti va muhofazasini tashkil etish; tibbiy ta'minot; ratsional kun tartibini tashkil etish; jismoniy sog'lomlashtiruvchi tadbirlar; uy-joy xizmati; moddiy-texnik ta'minot; sanitar yorituv ishlari. Ushbu dasturni yanada takomillashtirish uchun pedagoglar, ota-onalar, xalq ta'limi, maxalla qo'mitalari vakillari jalb e'tilgan. Ota-onalarga bolalarni sog'lom barkamol o'sishi uchun nimalar zarurligini tibbiy xodimlar tomonidan tushuntirish ishlari olib boriladi. Pedagoglar esa o'qitish jarayonida ularni salomatligini mustaxkamlash uchun turli hil sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlarni tavsiya qilishi mumkin. **Jismoniy tarbiyaning ro'li,unng kop sonli shakllari va tarkibiy qismlari.** Jismoniy mashg'ulotlar ro'li katta bo'lib u bilan muntazam shug'illanish jismoniy mashqlarni doimo bajarish, kun tartibiga va gigiena qoidalariga rioya qilish, tanani quyosh, havo va suvdan samarali foydalanib chiniqtirish deganidir.

Jismoniy mashqlarni uch shakllari turi tofovut etiladi:

1. Kuch bilan bajariluvchi jismoniy mashqlar. Bu jismoniy mashqlar mushaklarning maksimal qisqarishi bilan amalga oshiriladi. Bu guruhga shtanga , tosh, gantel ko'tarishlar kiradi.

2. Kuch va tezlik bilan bajariluvchi mashqlar. Bu jismoniy mashqlarda mushaklar bir vaqitda nisbatan katta kuch va tezlik bilan qisqaradi. Bu guruhga yugurib kelib uzoqqa sakrash, qumga sakrash va disk irg'itishlar kiradi.

3.CHidamlilikka asoslangan mashqlar. Bu mashqlarda mushaklardan kuch va tezlik talab qilinmayda. Bu guruhga sog'lomlashtiruvchi mashqlar kiradi.

Ushbu yuqorida keltirilgan jismoniy mashqlarni bajara olish qobiliyatini shifokor muntazam ravishda kuzatib borishi shart. Salomatlik sinflari va honalari,majmui jismoniy tayorgarlik sinflarini tashkil qilish. . Salomatlik sinflari va honalari har bir o'quv muassalarida tashkil qilingan bo'lib salomatlik burchaklari ,kasaliklarni oldini olish yo'riqnomalari bilan ta'minlangan.Ularda kichik tibbiyot hodimlari

faoliyat ko'rsatadi. Jismoniy tayorgarlik va rivojlanish hususiatlari yahshilash uchun reabilitasiya markazlari tashkil qilingan. Mehnat sharoiti va muhofazasini tashkil etish; tibbiy ta'minot; ratsional kun tartibini tashkil etish; jismoniy sog'lomlashtiruvchi tadbirlar; uy-joy xizmati; moddiy-texnik ta'minot; sanitar yorituv ishlari.

«**Salomatlikni saqlash muhiti tizimlari**» dasturga quyidagi bo'limlar kiritilgan: mehnat sharoiti va muhofazasini tashkil etish; tibbiy ta'minot; ratsional kun tartibini tashkil etish; jismoniy sog'lomlashtiruvchi tadbirlar; uy-joy xizmati; moddiy-texnik ta'minot; sanitar yorituv ishlari. Bu dasturga pedagoglar, otalari, mahalla qo'mitalari vakillari ham jalb qilindi.

Respublikamizda aholini sog'lomlashtirish bo'yicha davlat dasturi qabul qilingan va unda quyidagi bo'limlar mavjud:

- 1) sog'lom hayot tarzi muammolarini o'rganish;
- 2) bolalar bog'chasi va maktabda sog'lom hayot turziga ehtiyojni shakllantirish;
- 3) litsey, kollej va pedagogika oliy o'quv yurtlarida sog'lom hayot tarziga ehtiyojni shakllantirish;
- 4) o'rta maxsus o'quv dargohlarida sog'lom hayot tarziga ehtiyojni shakllantirish;
- 5) malaka oshirish tizimida sog'lom hayot tarziga ehtiyojni shakllantirish muammolarini o'rganish;
- 6) sog'lom hayot tarzini shakllantirish jarayonini o'rganish va uni nazorat qilish tizimi;
- 7) aholining sog'lom hayot tarziga ehtiyoji asoslari;
- 8) sog'lom hayot tarzini tashviqot va targ'ibot qilish;
- 9) sog'lom hayot tarzini O'zbekiston Respublikasining xalqaro aloqalariga tadbiq etish

Salomatlik holatini tashhisi. Salomatlikni tashhishlash, shakllari, uslublari bu UZI, rengen, so'rab surishtirish, anamnez yigish orqali amalga oshiriladi. Bu asoslar orqali ularning kompyuter variantlariga ega bo'lib, ko'p sonli kishilarni tekshirish natijalarini tezlik bilan qayta ishlash va salomatlik monitoringini tashkil etish imkonini beradi. **Salomatlik sinflari va honalari, majmuyi jismoniy tayorgarlik sinflarini tashkil qilish.** Salomatlik sinflari-programmalarning qulayligi (yoshdan va sport darajasidan tashqari), aniqligi va maqsadga qaratilganligi bilan ommaviydir. Bu sinflar amalda yahshi natijalar beradi - u necha minglab odamlarni mehnat quchogiga qaytaradi, kasallik tufayli ishdan qolish hollarini kamaytiradi. Salomatlik sinflarida katta yoshli aholining deyarli barcha qismi shugullanadi. Salomatlik sinflarini umum jismoniy tayorgarlik sinflari qatorida jismoniy tarbiyaning ishlab chiqaruvchi mashg'ulotlarining asosiy, istiqbolli va majburiy qismi deb qarash mumkin. Vrachlar insonlarga salomatlik honalariga qatnash uchun tavsiya beradilar, shu bilan birga sizda qanday kasallik bo'lsa, revmatizm, gipertoniya, uning bosqichiga qarab shahsan mashqlar majmuasini belgilab beradilar. Salomatlik sinflari bilan munosabatlar takomillashib bormoqda, endi faqat "zariatkali yugurish" bilan cheklanib qolmay, balki psixogigiyena, tibbiy kosmetika, massaj va o'z-o'zini massaj qilishning nozik tomonlari jiddiy o'rganilmoqda." Salomatlik saroyi" deb ataladigan tibbiy

sog'lomlashtirish majmuiy ham tashkil qilingan. Shugullanadigan kishilarning hammasi o'z-ozini nazorat qilish metodini organadilar, tibbiyot va jismoniy tarbiya mavzularidagi suhbatlarga muntazam qatnashadilar, bunday suhbatlarni ham vrachlar olib borishadi." **Salomatlikni saqlash muhitini yaratish "dasturiga pedogoglar, ota-onalar, halq-talimi, mahalla ko'mitalari vakillari va boshqalarni jalb qilish keng tarqolmoqda.** Salomatlikni saqlash hozirgi kunda har bir odamning zaruriy hususiyati, madaniyatning muhim talablaridan biridir. Bundan tashqari, u kelgusi oila hayotiga tayorlanishi uchun ham zarurdir. Bu tayorlanish ikki bosqichni: "Gigiena va salomatlik" kursi va "Oilaviy hayotning etikasi va psixologiyasi" kursi ma'lumotida ko'zda tutilgan bilimlarni egallashni o'z ichiga oladi. Oila bu bolalarning tug'ulishi va ularni tarbiyalash, ularga hayotiy tajribalar berish, sog'likni saqlash uchun eng qulay sharoit yaratuvchi erkak va ayol jinsidagi odamlarning birga hayot kechirishi borasida ko'p asrlar davomida yuzaga kelgan formasidir. Oilaviy hayotga, salomatlikni saqlashda ham pedogog, halq talimi, mahalla vakillari faoliyati zarur. Sog'liqni saqlash qandaydir mavhum mehnatni emas, balki har bir muayyan insonning aqliy va yuksak professional mehnatini talab qiladi. Kimdir: "Bu nima uchun kerak? Ana, shifokorlar bor, ular ishlashsin" deb e'tiroz bildirishi mumkin. Afsuski, ish shifokorgacha borib etganida, so'z faqat sog'liqni tiklash to'g'risida borishi mumkin. Demak, ko'p narsa qaytarib bo'lmaydigan tarzda o'tkazib yuborilgan, inson bu yo'nalishda ter to'kishni istamagan yoki ishlash qo'lidan kelmagan. Afsuski, bugungi tibbiyotda sog'liqni saqlash emas, balki kasalliklarni davolash tamoyili ustuvor. Aynan ana shunday sharoitda ekstrasensorlik, afsungarlik va boshqa shu kabilar gullab-yashnamoqdalar: ular sizning o'rningizga sog'lig'ingiz to'g'risida qayg'urib, bu holda Sizdan hech qanday harakat talab qilinmaydi deb uqtiradilar. Tibbiyot mutaxassislari aytganidek, sog' paytingda sog'lig'ingni sezmayсан, faqat uni yo'qotganingdan so'ng keyingina nimaga ega bo'lganingni anglaysan. Ana shu sog'lom kishi o'z sog'lig'ini sezish va qadrlashi uchun o'rganish va ancha mehnat sarflashi kerak bo'ladi. Bu, ayniqsa, dastlabki vaqtda, oson kechmaydi, biroq, fikrimizcha, sog'liq va hayotning o'zi bunga arzisa kerak.

3- mavzu:	OITS haqida tushuncha.OITS profiloktoriyasi va diagnostikasi.OIV-orttirilgan immunitet virusi.
-----------	---

3.1. Ma'ruza mashg'ulotining o'qitish texnologiyasi

Vaqt – 2 soat	Talabalar soni: 25-30 nafar
O'quv mashg'ulotining shakli	Kirish, ma'ruza
Ma'ruza mashg'ulotining rejasi	1.OITSning kelib chiqish tarixi va epidemiologiyasi,tarihiyma'lumotlar,tarqalishi,etiologiasi,patogenizi. 2.OIV va OITS haqida ularning klinik belgilari 3.OITS virusi bilan zararlanishni oldini olishning huquqiy asoslari.
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> OITS haqida tushunchalarini to'liq tasavurlarini shakllantirish.	
Pedagogik vazifalar: - OITSning kelib chiqish tarixi vaepidemiologiyasi haqida tushuntiring -OIV va OITS haqida ularning klinikbelgilari izohlash. -.OITS virusi bilan zararlanishni oldini olishning huquqiy asoslari tushuntirish.	O'quv faoliyatining natijalari: Talaba: -OITSning kelib chiqish tarixi vaepidemiologiyasi haqida eshitadi yozib oladi -OIV va OITS haqida ularning klinikbelgilarini bilib oladi. -.OITS virusi bilan zararlanishni oldini olishning huquqiy asoslarini yozib oladi.
O'qitish uslubi va texnikasi	ma'ruza, bayon qilish, "VIZIUAL MA'RUZA" texnikasi
O'qitish vositalari	Ma'ruzalar matni, proektor, tarqatma materiallar.
O'qitish shakli	Jamoa, guruh va juftlikda ishlash.
O'qitish shart-sharoiti	Proektor, kompyuter bilan jihozlangan auditoriya

3.2. Ma'ruza mashg'ulotining texnologik kartasi (7-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi talaba	
1 bosqich. Kirish (10 min.)	1.1. Mavzu, uning maqsadi, o'quv mashg'ulotidan kutilayotgan natijalar ma'lum qilinadi	1.1. Eshitadi, yozib oladi.
2 bosqich. Asosiy (60 min.)	2.1. Talabalar e'tiborini jalb etish va bilim darajalarini aniqlash uchun tezkor savol-javob o'tkazadi. - OITSning kelib chiqish tarixini bilasizmi? 2.2. O'qituvchi materiallardan foydalangan holda ma'ruzani bayon etishda davom etadi. - 2.3. talabalar mavzuni qisqacha qilib yozib oling. a) OIV va OITS haqida ularning klinik belgilari b)OITS virusi bilan zararlanishni oldini olishning huquqiy asoslari. ? 2.4. Talabalarga mavzuning asosiy tushunchalariga e'tibor qilishni va yozib olishlarini ta'kidlaydi.	2.1. Eshitadi. Navbat bilan bir-birini takrorlamay atamalarni aytadi. O'ylaydi, javob beradi. Javob beradi va to'g'ri javobni eshitadi. 2.2.. Savollar berib, asosiy joylarini yozib oladi. 2.3. Eslab qoladi, yozadi. Har bir savolga javob berishga harakat qiladi. Ta'rifni yozib oladi, misollar keltiradi.
3 bosqich. Yakuniy (10 min.)	3.1. Mavzuga yakun yasaydi va talabalar e'tiborini asosiy masalalarga qaratadi. Faol ishtirok etgan talabalarni rag'batlantiradi. Mustaqil ish uchun vazifa:Jismoviy faollik va salomatlik. CHiniqish. vazifa qilib beradi.	3.1. Eshitadi, aniqlashtiradi. 3.2. Topshiriqni yozib oladi.

OITS haqida tushuncha

REJA:

- 1.OITSning kelib chiqish tarixi va epidemiologiyasi.
- 2.OIV va OITS haqida ularning klinik belgilari
- 3.OITS virusi bilan zararlanishni oldini olishning huquqiy asoslari.

OITSning kelib chiqish tarixi va epidemiologiyasi, tarixiy ma'lumotlar, tarqalishi, etimologiyasi, patogenizi OITS haqida tushuncha. Kelib chiqish sabablaririvojlanishi, epidemiologiyasi. Bugungi kunda OITS atamasi bilan kasallikning oxirgi bosqichini belgilanadi. OIV bilan zararlanishdan boshlanib OITSning birinchi belgilari paydo bo'lgungacha bo'lgan davr jarayoni OIV infeksiyasi deb tushuniladi. OIV bilan zararlangan shaxsni OIV tashuvchisi deb yuritiladi. SHunday qilib OIV va OITS bir kasallikni ikki turdagi tushunchasidir. OITSni vujudga kelishi haqida tarixiy ma'lumotlar juda ko'p. OITS virusi 1983 yilga kelib aniqlandi va uni har xil nomlar bilan atala boshlandi. AQSHning rak kasalligiga qarshi milliy inistitutining Robert Gallo rahbarligidagi immunologiya virusologiya bo'yicha bir guruh olimlari T-hujayrali leykozning qo'zg'atuvchisini aniklashdi. T-hujayrali leykoz Karib havzasi davlatlari va janubiy Yaponiyada 1970 yillar oxirida ro'yxatga olingan bo'lib, bemorlarda kasallik juda ham og'ir kechgan va ular 3-4 oy davmida vafot etgan. AQSHda OITS epidemiyasi boshlangan bo'lib kasallikning tarqalish yo'li asosan qon qo'yish bo'lgan edi. SHu sababdan Gallo HTLV-1 OITS qo'zratuvchisi deb bildi. Parijdagi L. Paster inistitutining Lyuk Mantane rahbarligidagi bir guruh olimlar retro viruslarning immun tizimidagi limfa tugunlarining kattalashishi (limfadenopatiya) bilan kechadigano'sma kasalliklari bilan bog'lik holatini o'rganishdi. Izlayotgan virusni ajratib olishda frantsuz olimlari Gallo guruhi tomonidan kashf etilgan iaterleykin-2 dan foydalanishdi. Limfadenopatiya bilan. bir necha yillardan beri og'riyotgan bir bemorni limfo tugunchalari tekshirilganda retro virusga o'xshash alohida bir virus ajratib olishdi. 1883 yilda «Sayens» jurnali OITSga chalingan 33 bemordannafarida retrovirus ajratib olinganligi to'g'risida frantsuz olimlarining maqolasini chop etdi. Ushbu retro virusning NTLV-1dan farqi shundaki u T-limfotsitlarning yomon sifatli bo'lib aynishiga emas, balki ularning o'limiga olib kelar ekan. Mualiflar dimfadenopatiya chaqiruvchi bu virusni LAV deb nomlashdi. SHuning natijasida ikki guruh olimlar o'rtasida biologik materiallar asosida kuchli fikr almashinuvilar, ya'ni tortishuvlar boshlandi. SHu vaqtda Gallo guruhi o'zining ishlab chiqqan uslublariga tayangan holda OITSga chalingan bemorlardan yangi retrovirus ajratib olishdi va unga NTLV-3 deb nom berishdi. SHu bilan birga T-limfotsitlarni maxsus tizimini ajratib olindiki, bunda virus jadallik bilan ko'paydi, lekii T-hujayra o'lmadi. 1984 yilning boshida Amerikalik olimlar NTLV-3 va LAVga juda ham o'xshaydigan, ya'ni ular bilan bir xil bo'lgan yangi virus topilganlari xaqida matbuota xabar berdilar. SHuning uchun bu virusni NTLV -3 LAV qo'zg'atuvchisi deb belgilaydigan bo'ldilar. SHunday qilib, 1986 yilda viruslarni nomlash qo'mitasi OITS qo'zratuvchisiga yangi nom, ya'ni OIV (odam immunataqislik virusi),

(VICH), QNIV-nom berish to'g'risida taklif kiritdi va shu kundan boshlab u OIV deb nomlanadigan bo'lindi. SHunday qilib, yangi kasallik, ya'ni OITS paydo bo'lganligi to'g'risida maqolalar chop etilganidan so'ng 2 yil o'tgach kasallik qo'zg'atuvchisi aniklandi, shuningdek 2,5 yil o'tgach esa uniig tashxislash uslubi ishlab chiqildi. Bu ishlar 1985 yil Atlantadagi OITS bo'yicha halqaro konferentsiyani olamshumul yangilik rukunida o'tishiga sabab bo'ldi. Endi kasallik qo'zg'atuvchisining turli xususiyatlarini o'rganish bilan birga yangi muammolar paydo bo'la boshlaydi. Dunyo matbuotlarida har oyda yoritilayotgan OIV haqidagi ma'lumotlarga nazar tashlar ekanmiz, bu kasallik patologiyasiga bo'lgan nuqtai nazarini o'zgartirishimizga majbur qiladi. Shunday qilib, 2000 yil oxirida OIV infeksiyasiga 50 mln. inson chalingai bugungi kunda 33,6mln. odamlar OIV infeksiyasi va OITS bilan yashamokda, 16,3 mln. kishi halok bo'lgan ulardan 3,6 mln. 15 yoshga etmagan bolalarni tashkil etadi. OITS va OIVga chalinganlarni 95% rivojlaniyotgan mamlakatlarga to'g'ri keladi, shu jumladan o'lganlarning ham 95%. Hozirgi kunda 1 minut davomida 11 kishi (erkaklar, ayollar va bolalar) OIV infeksiyasiga chalinmoqda. **OIV infeksiyasining epidimologik va tarqalishi** markazi Afrika hisoblanadi. Bugungi kunda Afrika kontinetida 22,3 mln. dan ortiq katta yoshdagilar va 1 mln. dan ortiq bolalar OIV infeksiyasi bilan yashamoqdalar. Faqatgina 1998 yilning o'zida Afrikada 2 mln. kishi OITSdan halok bo'lgan. SHu yil Afrika kontinentida har kuni 5,5 ming kishi OITSdan halok bo'lgan. Ota-onasidan OITS asorati orqali etim qolgan bolalarning 95% Afrikaga to'g'ri keladi. Hindiston OIV infeksiyasi bo'yicha Janubiy Afrikadan keyin ikkinchi o'rinda turadi va 2000 yili Hindistonda bu ko'rsatgich 3,5 mln. ni tashkil etgan. Rossiya davlatining OITSGa qarshi kurash ilmiy metodik markazining ma'lumotlariga qaraganda 1987 yil 1 yanvaridan 2000 yil 1 noyabirigacha 68583 kishi OIV infeksiyasiga chalingan bo'lib, ulardan 1080 tasi bolalarga tug'ri keladi. Shu davrda o'lganlar soni 639ta katta yoshdagilar 113 ta bolalarga to'g'ri keladi. Yuqoridagi ko'rsatgichni qo'yidagi ko'rinishda ham berish mumkin. Moskva viloyatida 12515, Maskva 9104, Irkutsk viloyatida 7049, Tyumen viloyatida 2407.

Virus bilan kasallik orasidagi bog'lanish, OIVni yuqtirish manbalari virusni yuqtirgan turli klinik shakldagi bemorlar va virusni tashuvchilar hisoblanadi, chunki ularning qonida doimo virus aylanib yuradi. OIV-virusi nafaqat qonda balki birinchi navbatda sperma va hamda hayz ajratmalarida va qin bezlari sekretida ham bo'ladi. Bundan tashqari OIV ko'krak sutida, so'lakda, ko'z yosh va orqa miyaning kulrang moddasi suyuqligida, turli to'qimalarda, ter va siydikda bo'ladi. Epidimologik jihatdan ko'proq xaflisi bu qon, sperma va qin ajratmalari hisoblanadi va ularda infeksiyani yuqtirish uchun etarli mikdorda virus bo'ladi. OIV boshqa retroviruslarga xos bo'lgan yo'llar bilan, ya'ni vertikal-onadan bolaga va jinsiy aloqa orqali -gorizontal yuqadi. Bundan tashqari yana parenteral (in'ektsiya qilish vaqtida) yo'li bilan ham yuqadi. SHuningdek OIV bilan zararlangan odamning biologik suyuqligi sog'lom odamning biroz shikastlangan shilliq qavatiga va terisiga tushib qolsa ham yuqishi mumkin.

Virus yuqishida yana bir ta'sir etuvchi holat borki, ba'zi sog'lom virus tashuvchilar boshqalarga nisbatan ko'p virus ajratishi mumkin, lekin zararlangan materialda virus titrini aniqlash juda qiyin.

Patogenezi. OITSning virus odam organizmiga kirib T-limfotsitlar xedperlarga zararli ta'sir qiladi, natijada T-xelperlarning faoliyati, susayadi va keyin ular halok bo'ladi. Ma'lumki, T-limfotsitlar xelperlar-odam organizmi immun sistemasida hal qiluvchi rol o'ynaydi. T-limfotsitlar xelperlar va organizmda immunitet tanqisligi holatiga sabab bo'ladi. Sog'lom organizmning immun sistemasida odatda atrof muhitdagi va odam ichidagi har xil mikroblar, viruslar, zamburug'lar va sodda bir hujayrali jonivorlarning hujayralarini saqlab shu bilan birga xatarli o'sma (rak) hujayralarining juda murakkab va ishonchli himoya vositasidir. Ana shu immun sistemasining faoliyatida T-limfotsitlar xelperlar hal qiluvchi rol o'ynashini yuqorida ta'kidlab o'tdik. **Virus haqida tushuncha.** OIV aynan shu T-limfotsit-xelperlar hujum qiladi, ularni qirib, organizmda immunitet tangligi holatiga sabab bo'ladi. Natijada ilgari zarar qilolmayotgan har xil saprofit mikroorganizmlar hujumga o'tadilar va turli-tuman kasalliklar rivojlanishiga sabab bo'ladi. SHu kabi ilgari ko'paya olmayotgan rak hujayralari ham bunday qulay vaziyatdan tez sur'at bilan ko'paya boshlaydi. OIV T-limfotsit ichiga kirgach, u hujayra bilan bir-butun bo'lib ketadi. T-limfotsitlar xelperlar oqsil moddalar sintez qiladilar va bu oqsil moddalardan yangi yosh viruslar paydo bo'ladi. SHunday qilib, T-xelperlar virusga xizmat qiladi. Orgaizmda T-limfotsitlar soni kamayib ketadi, qolganlarning faoliyati susayadi. OITS bilan og'rigan odam organizmida yuz beradigan immunitet tangligining moxiiyati ana shundan iborat. OITSning kasaligining belgilari va oqibatlar. OITSning klinik rivojlanishi bir necha davrlarga bo'linadi:

Kasallikni yashirin (inkubatsion) davri, 2-3 haftadan 1-2 oygacha va ayrim ma'lumotlarga qaraganda 3-5 yilgacha davom etishi mumkin. Kasallik jinsiy yo'l bilan yuqsa yashirin davri qisqa bo'ladi. Gomoseksualistlarda yashirin davr 8 yilgacha davom etadi.

1. Kasallik boshlanishidan oldingi davr, irodmal davri:

1 oydan 6 oygacha bo'lib nospetsefik ko'rinishda kechadi.

Bu davr o'z navbatida 3 bosqichdan iborat:

- a. O'tkir lixoradka bosqichi.
- b. Belgisiz bosqichi.
- v. Limfoadenopatiyaning kuchayish bosqichi.

2. Kasallikning o'tkir rivojlangan davri. Bu davr esa o'z navbatida uch bosqichdan iborat.

a. Birinchi bosqichda tana o'z massasini 10% yo'qotadi, teri va shilliq qavatlarining ustki qismi zamburug' virus va bakteriyalar bilan zararlanadi.

b. Ikkinchi bosqichda tana massasi 10%dan ko'p yo'qoladi, noma'lum diareya yoki lixoradka 1 oygacha davom etadi, o'pka tubirkulyozi, ichki organlarni bakteriya, virus, zamburug'lar bilan

zararlanishi Kaposhe sarkomasining vujudga kelishi bilan xarakterlanadi.

v.Uchunchi bosqichda yuqoridagi kasalliklarning og'irlanishi pnevmoniya, hazm qilish sistemasining kandidoz, Kaposha sarkozasiniig kuchayishi, markaziy nerv sistemasining zararlanishi.

3. Kasallik tugallanish davri.

OITSning klinikasi har turli opportunistik (yondosh) infeksiya va invazyalar hamda xatarli o'sma kasalliklarning simptomleklari bilan xarakterlanadi. YA'ni OITSning o'ziga xos alohida simptomlari yo'q Organizmda qanday mikroorganizmlar hujumga o'tgan bo'lsalar, o'shalar qo'zg'atadigan kasalliklar simptomlari paydo bo'laveradi.OITSning yaqqol ko'zga tashlanadigan simptomlari paydo bo'lgunga qadar paradroma alomatlari ko'rinadi. Paradorma isitma, diareya, limfoanlenopatiya, darmon qurish, anemiya, dipressiya, teri va shilliq pardalarda har turli yiringli kasalliklar rivojlanishi va bemorning azob chekishi bilan ta'riflanadi. Bemorning darmoni qurishi, vazii kamayishi, terlashi bilan bir qatorda limfa tugunlarining kattalashuvi OITSning dastlabki belgilari hisoblanadi.

OITS umuman asta-sekin boshlanadi. SHu sababdan inkubatsion davr bilan prodroma alomatlari boshlangan kunni aniqlash qiyin. Ikkinchi tomondan, prodroma qachon tugashi va kasallikning asosiy simptomlari boshlanishini bir - biridan ajratish ham qiyin.Bu davrning keyingi bosqichlarida yuqoridagi ko'rinishlarga og'iz bo'shlig'ida zamburug'larni paydo bo'lishi, doimiy yo'talluchi temirtki, umumiy qichima, teri kasalligi va Kaposha sarkomasi kabi xafli kasalliklar qo'shiladi. OITSning shu ko'rinishlarining hammasi kasallikning o'tkir, klassik manzarasi namoyon bo'lishiga olib keladi, bu holat bemorda T-hujayrali immun tarmog'ining tanqisligi bilan bog'langan.OITSning klinik kechishi bir necha turga bo'linadi.**OITSning klinik belgilari.**Kasallikniig o'tkir rivojlanish davrida 25-50% bemorlarda 3 kundan to 10 kungacha tana harorati 39°dan yuqorida bo'lib angina, bezgak kuzatiladi, bo'yin limfa bezlari, jigar va taloq kattalashadi, terisiga toshma toshadi.Bemorda kasallik bir necha turda rivojlanadi:

1. Kasallikning o'pka to'rida bemorda pnevmotsistli zotiljam rivojlanib, o'pkaning ikkala bo'limi o'tkir yallig'lanadi, kasallik og'ir kechadi, nafas olish susayadi, nafas olganda ko'krak qafasi og'riydi.

2. OITSning me'da-ichak kasalligi turida surunkali ich ketish, og'iz bo'shlig'ida, qizil o'ngachda o'tkir yallig'lanish va ovqatning yaxshi o'tmasligi kuzatiladi. Bemorning vazni kamayadi, ko'krak qafasida og'riq paydo bo'lib ichidan qon ketadi.

3. OITS kasalligida markaziy asab sistemasi zararlansa bemorning asabi buzilib eslash qobiliyati susayadi. Bemorni xolsizlanish, bosh og'riq, ko'ngil aynishlar bezovta qiladi va muskullarida atrofiya kuzatiladi. Bemorlarning kaftida, barmoqlarida va oyog'ida sezuvchanlik yo'qoladi.

4. Teri kasalligi turida-Sarkoma Kaposha (terining rak kasalligi) kuzatiladi. Sarkoma Kaposha kasali 1872 yilda dermatolog M.Kaposha tomonidan aniqlanib yozilgan. Bu o'ta hafli kasallik bo'lib hisoblanadi. Kasallikning endimik turi Afrikada 1960 yklda ko'zatilgan. Afrika xududida bu kasallik Amerikaga nisbatan ko'proq uchraydi. Kasallikning epidemik formasi 1980 yilda OITS bilan kasallangan yosh gomoseksualist erkaklarda ko'zatilgan. Bemorning terisida, limfa bezlarida, me'da-ichak va o'pkasida dog'lar yoki bo'rtmachalar toshmalar paydo bo'ladi. Bu suvli bo'rtmachalar to'qima va suyakkacha chuqurlashib boradi, hamda qattiq og'riq bo'lib, qon ketadi. Sarkoma Kaposha kasalligiga davo topilmagan.

5. YUrak mushaklari shikastlanish turi.

6. Buyrak kasalligi turi.

7. To'sh va qovurg'a suyaklarining qon ishlab chiqarish faoliyati har xil xavfli rivojlanish turi.

Bolalarda OIV-infektsiyasining kechishi asosan onaning kasalligi bilan bog'liq bo'lishi mumkin, ya'ni zararlanish qon quyish natijasida, sifatsiz in'ektsiyalar va giyohvandlik tufayli bo'lishi mumkin. OITSning zararlangan onalardan bolalarga o'tishi 25-30%ni tashkil etadi.

Homiladorlikning o'zi OITSning rivojlanishiga yaxshi sharoit yaratib beradi, hamda shu bilan birga immunitet buzulishi bilan kuzatiladi, xususan hujayrali immunitet depressiyasi bilan kechadi. Normal homiladorlik vaqtida bosh mezon bo'lib, uchunchi oylikda T-xelperlar mikdori T-supressorlarga nisbatan pasayib ketadi. Tug'ilishdan uch oy muddat o'tganidan keyin immunitet tiklanadi.

Homilador ayollarda OITSGa nisbatan moillik yuqori bo'ladi xamda OIV bilan zararlangan ayollarda tug'ilish jarayoni kasallikni yana ham tez rivojlanishiga turtki bo'ladi. Go'daklarni kasallik yuqtirib olish vaqti asosan bachadonda, tug'ilish yo'llarida va tug'ilgandan keyingi vaqtga to'g'ri keladi. OIV yo'ldosh orqali kirish xususiyatiga ega. Go'daklarni zararlanishi ona suti bilan emish davrida bo'lishi ham mumkin, chunki ona sutida virus doim topiladi. SHunday hodisalar ham bo'lganki, bemor onadan tug'ilgan egizaklarning biri sog' ikkinchisi zararlangan holda tug'ilgan.

Onadan kasallik yuqtirib olgan go'daklarda asosan 4-6 oy o'tganidan so'ng bemorlik boshlanadi va ular ikki yil mobaynida o'lib ketadilar.

OITS bolalarda alohida xususiyatlari bilan ajralib turadi. Ularda kasallikni yashirin davri kattalarnikiga nisbatan qisqaroq bo'ladi, ya'ni yillar bo'yicha davom etmay bir necha oyni tashkil qilishi mumkin. Bolalarda kasallik boshlangan vaqtda diagnoz qo'yish (1 yoshgacha vaqtda) ancha qiyin. Bu shu bilan tushuntiriladiki, bolalar qonida OIVga qarshi antitanalarni aniqlashda qiyinchilik muammolari, ya'ni go'dak homila vaqtida yo'ldosh orqali ona qornida antitana olganligi yoki virus bilan zararlangandan keyin bola organizmida ishlab chiqarila boshlangan masala aniq emasdir. Bu muammoni virus ajratib olgandan keyin hal qilinadi. Lekin buni echish qiyin. Bu vaqtda bolalarda nafas yo'llarining qaytalanuvchi

infektsiyasi limfoidli interstitsial pnevmaniya kuzatiladi. Bolalarda markaziy nerv sistemasining zararlanishi natijasida ularda o'sishning kamayishi kuzatiladi. Masalan: bola shu yoshga xos rivojlanishida o'tirish va gapirish kerak bo'lgan holda bunday xususiyatlarni yo'qotadi. Unda bosh o'lchamining katta bo'lishi to'xtaydi. Boshlaig'ich belgilariga tana vaznining kamayishi, surunkali ich ketish va bakterial infeksiyalar xarakterlidir. OITSGa chalingan bolaning immunologik xususiyatlari alohida o'rin tutadi, ya'ni ularning qonlarida immunoglobulin miqdorining yuqoriligi va antigenlarni kiritilish vaqtida antitelalarni bir vaqtda ishlab chiqara olmaslik holatlari mavjud.

SHunday qilib tug'ulish vaqtida yo'ldosh orqali yoki qon qo'yish vaqtida OIV bilan zararlanish kelib chiqadi, buni bolalarda bashorat qilinganda noxush holatlar bilan tugashi aniqlangan, ularda MNSning zararlanishi o'sib borishi kuzatiladi, ya'ni OIVga bevosita moslashgan holatda kechadi. YUqorida aytib o'tilganlar shunday xulosaga olib keladi: OIV bilan zararlangan ayollarning tug'ishi mumkin emas, faqat zararlanganlar emas balki OIV bilan zararlangan erkaklar bilan muloqotda bo'lgan ayollarga ham tug'ish tavsiya etilmaydi. **Barkamol avlod tarbiyasi va jamiyat taraqqiotining yosh avlod salomatligi bilan uzviy bo'g'likligi.** Davlatimiz rahbarining 2009 yil 1 iyulda qabul qilingan "2009 - 2013 yillarda aholining reproduktiv salomatligini mustahkamlash, sog'lom bola tug'ilishi, jismoniy va ma'naviy barkamol avlodni voyaga yetkazish borasidagi ishlarni yanada kuchaytirish va samaradorligini oshirish chora-tadbirlari Dasturi to'g'risida"gi qarori ijrosiga alohida e'tibor qaratilmoqda. Bu dasturlar orqali bolalarni salomatligiga katta etibor berilmoqda.

OITS DIAGNOSTIKASI.

Diagnozi klinik simptomlari va laboratoriya tekshirishlari natijasida asoslangan bo'ladi. Jahon sog'liqni saklash tashkiloti tavsiyasiga ko'ra quyidagi dalillar topilgan holda OITS haqida o'ylamoq zarur.

1. 60dan yosh odamlarda Kaposhi sarkomi aniqlansa;
 2. 2-3 oydan uzoqqa cho'ziladigan surunkali ich ketar kasalligida enteropatogen mikroblari topilmagan va ko'p miqdorda kriptosporidium topilgan hollarda;
 3. Uzoq cho'ziladigan noma'lum isitma ko'zatilganda (3 oydan ortiq);
 4. Markaziy nerv sistemasiiing limfomasi rivojlanganda;
 5. Odamdagi ximioterapiya usuli bilan davolashda tuzalmaydigan va pnevmoniya aniqlanganda;
 6. Bemor sababsiz ozib, 10%dan kam bo'lmagan og'irligini yo'qotganda;
 7. Noma'lum etiologiyali limfopeniya bo'lganda;
 8. Har xil bakteriyalar, zamburug'lar viruslar, bir hujayrali sodda jonivorlar qo'zg'atadigan va tez-tez qaytarilib turadigan zykogen va endogen infeksiyalar ko'zatilganda;
 9. Doimiy kam quvvatlik va kechasi ko'p terlash ko'zatilganda;
- OITSnani aniqlashda laboratoriya diagnostikasi katta ahamiyatga ega.

Ulardan;

- Immunoferment aniklash;
- Radioimmunopretsipetat analizi;

- Radioimmunopretsipetat usuli;
- Immunobloting analiz;

Ko'proq qo'llanadi va diagnoz qo'yishda yordam beradi.

Bundan tashqari diagnoz qo'yilishida bemorni tanosil kasalliklari, yuqumli V va E hepatit kasalligi, genital kasalliklari bor yo'qligi bor uning ijtimoiy va ruhiy holati aniklanadi, tekshirilayotgan kishi besoqolboz emasligi unga donorlik qoni quyilgan quyilmaganligi, tomir orqali narkotik moddalarni qabul qilgan yoki qabul qilmaganligi aniqlanadi.

Limfatik bezlar, asab sistemasi sinchiklab tekshiriladi. **Organizmda OIV virusini mavjudligini aniqlash uchun** xozirgi kunda jahondagi turli laboratoriyada OIVni anikdash uchun maxsus sezuvchanlikka ega bo'lgan va aniq bir maqsadni ko'zlagan arzonlashtirilgan va soddalashtirilgan usullar ishlab chiqilmoqda. Bular immunoferment va immunoblotni tekshirish usullaridir. Bugungi kunda OITSni aniqlash kompleks ravishda olib boriladi. OIV infeksiyasini kasallikni boshlang'ich bosqichidan OITS-ni rivojlanishigacha bo'lgan davrda asosan laboratoriya taxlili (maxsus antitana va antigenlarni aniqlash) o'tkaziladi. OIVga antitanani aniqlash uchun material sifatida qon zardobi yoki plazmasi olinadi, ammo oxirgi vaqtlarda biologik materiallar turi ko'paymoqda.

Laboratoriya tahlilini ichida asosan immunoferment taxlil (IFT) hisoblanadi. Agar bu usul bilan olingan natija musbat bo'lsa, taxlil yana ikki marotaba takrorlanadi. Agar hech bo'lmaganda yana bir marta musbat natija aniqlansa OIV-infeksiyani maxsus usullar bilai davom etiriladi.

Masalan; retrovirusni aloqida oqsillarga qarshi antitanani apiqlashga imkon beradigan immunobolting usuli ishlatiladi. Bu usul bilan olingan natija musbat bo'lgandan keyin OIV-infeksiyasiga chalinganlik haqida xulosa chiqarish mumkin. Bundan tashqari aglyutinatsiyaga reaksiya, radioimmunopretsipitatsiya, immunoflyurssentsiya, polimerazli zanjirli reaksiya va boshqa usullar ham ishlatiladi,

DAVOSI.

SHu vaqtgacha ko'p dorilar tekshirib ko'rildi, lekin ularning bittasi ham yaxshi natija bermadi.

Davolash printsiipi quyidagichadir:

1. OITS virusiga ta'sir qilish.
2. Orgaiizmiing immun holatini yaxshilash, ya'ni immunotimulatsiya usuli.
3. Paydo bo'lgan har turli oportinustik (yondosh) kasalliklarga qaratilgan davo usullari.

Bugungi kunga qadar juda ko'p maxsus virusga qarshi dorilar ishlab chiqilganki, ularning ta'sir jihatidan ikki guruxga ajratish mumkin;

1. Teskari trankriptsiya ingibitorlari.
2. Proteazalar (oqsillar ingibitorlari).

Teskari trankriptsiya ingibitorlari o'z navbatida- nukleozidli va nukleozidli bo'lmagan turlarga bo'linadn,

nukleozidli ingibitorlar sifatidagi dorilarga: zidovudin; didanozin; zaltsitabin; lamivudip; stovudin va boshqalar kiradi. Nukleozidli bulmagan dorilarga- noviropin, delaverdsht kiradi. Protsazalarga-qarshi dorilarga-indnavir, nelfinovar, ritonavir, va boshqalarni keltirish mumkin. Davolanishning ikkinchi yo'li organizmning immun holatini yaxshilash ya'ni immunostimulatsiya usuli hisoblanadi.

Kasallikka qarshi kurashning uchunchi yo'li turli yondosh kasalliklarga qaratilgan davo usuli. YA'ni yuqorida ko'rsatilgan OITSning ikkilamchi kasalliklariga shu kasalliklarga ishlatiladigan dori darmonlar maxsus sistema orqali ishlatiladi.

Immun tizimining buzilishiga olib keladigai va kasallikning kelib chiqishiga sabab bo'ladigan OIB virusiga qarshi vaksina ishlab chiqarish ma'lum qiyinchiliklarga to'sqinlik qilmokda.

1. Virusning kuchli o'zgaruvchanlik xususiyati, ya'ni mutatsiyaga uchrashi
2. Virusning genetik rekombinatsiyalanishi.
3. OIVning turli variantlari va boshqa viruslar o'rtasida genlarning almashinuvi
4. Bemordagi OIV genlari bilan hujayra genlari o'rtasida ham genlar almashinuvini mavjudligidir.

Hozircha virusga qarshi immuiizatsiya uchun bo'layotgan harakatlarda tozalangan yoki glikoproteinining chatishtirilgan qobiqlaridan ishlatilgan.

Ba'zi hollarda neytralaydigan antigenlar ishlab chiqarilganki bular bir necha shtamlarga ta'sir etib qolmay balki ularniig ancha past bo'lgan titrlariga ham ta'sir etadi. Bundan tashqari neytrallaydigan antigenlar virusning qaysi komponentlariga qarshi qaratilgani ham noma'lum.

Immunologlar vaksinaga juda qattiq talab qo'yishmoqda:

OIV-ni hujayra nishoniga kirishga yo'l Qo'ymaslik; OIV ni miyaga kirishdan avval neytralashgan holga keltirish; immun tizim orqali OIVni hamma variantlarini bilib olishga erishishni ta'minlash va hamma vaksina bilan emlanganlarga tushkncha berish. OIVga qarshi vaksina olish jarayonida yuqoridagi muammolarni echish masalasi turibdi. Muamolarning favqulotda qiyinchiligiga qaramasdan bularning echimida yaxshi fikrlar paydo bo'la boshladi va ba'zi laboratoriyalarda odamlarda vaksining klinik tajriba ishlari boshlab yuborildi. Bularning hammasi yaqin vaqtlarda OIV virusiga qarshi vaksina olinishiga asos bor degan xulosaga kelish imkonini beradi.

Ko'pchilik olimlarning hisobiga qaraganda keng miqiyosda vaksina bilan emlash ishlari 5-7 yildan keyngina boshlanishi mumkin. Bundan avvalgi yillarda vaksina bilan emlashga imkon bo'lmasa ham epidemiyaning o'sishi va OIVning yuqish yo'llarini to'sish mumkin. SHunga asosan Butun Dunyo sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan maxsus dastur tayorlandi.

Dasturning asosiy bosqichlari quyidagilardan iboratdir:

1. Sanitariya targ'iboti.
2. Jinsiy aloqa bilan virusni yuqishini to'xtatish.
3. Giyohvand moddalarni inektsiya orqali olganda virus yuqishini to'xtatish.

4. Vertikal (homilali bemor ayoldan bolaga yuqishi) yo'l bilan yuqishni to'xtatish.
5. Virusni qon, qon mahsulotlari va ko'chirib o'tkaziladigan organlar orqali yuqishiga qarshi kurashish.
6. Sog'liqni-saqlash mutaxassisleri targ'ibotchilardir.
7. Epidemiologik nazorat.

Foydali bakteriyalarga(virus) odam organizmida yashab xech Qanday kasallik keltirib chiQarmaydigan va aksincha ovQat xazm Qilish jarayonlariga yordam beruvchi bakteriyalar kiradi. Ular og'iz bo'shlig'ida, oshQozonda, ingichka va yo'g'on ichaklarda yashaydilar. Ularning soni me'yordan pasayib ketsa turli hil kasalliklar kelib chiQadi. Bu holat disbakterioz xolati deyiladi. Disbakterioz xolati antibiotiklardan noto'g'ri foydalanganda, ularni uzoQ vaQt ishlatganda kelib chiQadi. Foydali bakteriyalarga laktabakteriya, bifidu bakteriya, koli bakteriyalar kiradi.

Zararli viruslar organizda og'ir kasalliklarni keltirib chiQaradi va asorat Qoldiradi. Zararli viruslarga OIV virusi, herpes, gripp, QizamiQ, Qizilcha, gepatit, skarlatina, ko'kyo'tal, poliemielit, difteriya viruslari kiradi. Ular 1 yoshgacha bo'lgan bolalarda kuzatilsa o'limga olib keladi. CHunki ularni immun tizimini zaiflashtirib tashlaydi. Natijada ular turli hil kasalliklarni o'zlariga tez yuQtirib oladi. **Organizmda OIV mavjutligini aniqlash.** OIVni aniqlashda laboratoriya diagnostikasi katta ahamiyatga ega.

Ulardan;

- Immunoferment aniklash;
- Radioimmunopretsipetat analizi;
- Radioimmunopretsipetat usuli;
- Immunobloting analiz;Ko'proq qo'llanadi va diagnoz qo'yishda yordam beradi.

Talabakarga OITS haqida ilmiy asoslangan,mukammal tushunchalarni etkazishning ahamiyati katta hisoblanadi.Hozirgi kunda eng muhim vazifa sanitariya maorif ishlarini keng olib borish hisoblanadi. Talabalar virus qanday yuqishini bilashlari kerak.Masalan: ko'pchilik kishilar kasallikni ko'chada, ishxonada, hammomda, bassetyinda va ko'pchilik bo'ladigan boshqa joylarda yuqtirish mumkin deb o'ylaydilar. Bu noto'g'ri. Gigienaga rioya qilish va tasodifiy jinsiy aloqa qilmaslik, kasallik yuqishidan saqlab qoladi. Tibbiyot hodimlarining asosiy vazifasi qon donorlari va kasallik yuqish havfi yuqori bo'lgan guruhlarda SPID infeksiyasi tushgan kishilarni aniqlash hisoblanadi.Shumaqsadda mamlakatimizning 105 shahrida tegishli apparatlar bilan jihozlangan mahsus laboratoriyalar ochilgan. Talabalar kasallikning oqibatlarini tushunib etishadi. Shu kasallikni oldini olish chora-tadbirlarda,tashviqot targ'ibot ishlarida pedogoglar sifatida aktiv qatnashadilar.

OITS infeksiyasining profilaktikasi. ishonch xonalari.

Davolanish profilaktika muassasalarida OIV infeksiyasining tarqalishiga yo'l Qo'ymasliktadbirlari OIV infeksiyasining kasalxona ichida tarqalishining oldini olish va tibbiyot xodimlari mehnatini muhofaza qilish kabi tadbirlarni o'z ichiga oladi. Tibbiy xodim OIV bilan zararlanishning

naqadar havfli ekanligini bilish kerak va quyidagi talablarni bajarishi shart:

> Insonning qoni va boshqa suyuqliklari bilan ifloslangan o'tkir tig'li tibbiyot asboblari shilliq qavatlarining shikastlanishiga yo'l qo'ymaslik zarur. Buning uchun barcha muolajalar rezina qo'lqop va maxsus kiyimlarda (xalat, qalpoq niqob) amalga oshirilishi kerak.

> Igna va boshqa o'tkir tibbiyot asboblari shikastlanishdan ehtiyot bo'lish uchun ignani sindirmaslik, egmaslik foydalanib bo'linganlan so'ng zudlik bilan ignaning ichki kanallarini dez. modda (3% xloramin, yarim foizli DP-2) bilan yuvish va bir soat davomida dez.moddaga bo'ktirib qo'yish kerak, Ignani zararsizlantirishdan oldin tozalash va yuvish davrida qo'lqop kiyib olish zarur.

Ifloslangan o'tkir va sanchiluvchan asboblari yordamida muolajalar o'tkazmaslik.

Teri shilliq qavatlari va ochiq yaralarni bemor qo'li bilan muloqotda bo'lishdan saqlanish uchun quyidagilarga amal qilish kerak.

1. Terining shikastlangan qismini yoki ochiq yaralarni leykoplastir, barmoqqa kiyiladigan qo'lqopcha bilan berkitish kerak.

2. Qon va organizm boshqa suyuqlik namunalari og'zi ishonchli berkitilgan konteyner yoki bikslarga joylashtirilishi kerak.

3. Agar qo'l qon va boshqa suyuqliklar bilan ifloslansa sovun bilan yuvib so'ng xloramin bilan zararsizlantiriladi.

4. Qon va organizm boshqa suyuqligi sachrash ehtimoli bo'lganda muolaja vaqtida himoya ko'zoynagi, niqob tutib olish kerak.

5. CHoyshablar ifloslansa 3 foizli xloramin eritmasiga ikki soat bo'ktiriladi.

Jarroxlik operatsiyalari yoki tug'ruq vaqtida tibbiyot xodimi maxsus kiyimda-qo'lqopda, rezina fartukda, himoya ko'zoynagi va niqobda bo'lishi kerak.

Yangi tug'ilgan chaqaloqlar og'zidan-og'izga sun'iy nafas oldirilishi mexanik usulga aylantirilishi kerak.

Qo'l va tananing boshqa joylari qon va boshqa suyuqlik bilan ifloslansa quyidagicha zararsizlantiriladi; Teri sovun bilan yuviladi so'ng 1%li xloramin eritmasi bilan artiladi.

1. Ko'z avvaliga suv bilan, so'ng margantsovkani 1:10000 nisbatidagi eritmasi bilan yuviladi 1%li albutsid eritmasi ko'zga tez-tez tomizilib turiladi.

2. Burun suv bilan yuviladi, so'ng protorgolning 1%li eritmasi tomiziladi.

3. og'iz suv bilan yuviladi, so'ngra esa margantsovkani 1:10000 nisbatidagi eritmasi yoki 70 gradusli spirt bilan chayqaladi.

4. Agar teri ehtiyotsizlik bilan kesib olinsa yoki igna sanchib olinsa o'sha joyning qoni siqib tashlanadi va yod bilan zararsizlantiriladi.

5. Agar atrofdagi predmetlar, ko'rpa-yostiqlar, kiyim-kechaklar pol va devorlar bemor qoni bilan ifloslansa, dezinfektsiya qilinadi.

6. Agar kasalxona bo'limi, ambulatoriya va poliklinikada-SPID gumon qilingan bemor aniqlansa, quyidagi tadbirlar amalga oshirilishi shart.

1. Bemor zudlik bilan diagnozi aniq bo'lguncha aholida palataga joylashtiriladi.

2. Bemor tibbiy asboblari, gigienik predmetlar va boshqa buyumlar bilan o'zi uchun aholida ta'min etiladi.
3. OITS-ga gumon qilingan bemorga tibbiy xizmat ko'rsatish uchun o'sha kasallikka oid tajribaga ega bo'lgan maxsus xodim ajratiladi.
4. Bemor OITS bilan og'riganligi tasdikdansa, u maxsus bo'lim va bokslarga o'tkaziladi.
5. Bemor yotgan xonani tozalash, u foydalangan choyshab, idish va boshqa buyumlarni zararsizlantirish ishlari maxsus rezina qo'lqoplar va dez. moddalar yordamida amalga oshiriladi.
6. Xloramin o'rniga 0,5% DP-2, tindirilgan xlorli ohak eritmasi, gipoxlorid kaltsiy eritmasi ishlatilishi mumkin.

Qon va qon preparatlari qabul qilayotgan bemorlarda virus bilan zararlanishni oldini olish maqsadida quyidagi amallar bajarilishi shart:

1. Donorlarni OIV virusiga tekshirish.
2. Ifloslangan o'tkir va sanchiluvchi asboblari yordamida muolajalar o'tkazmaslik.
3. Qon qo'yilayotganda bir marta ishlatiladigan igna va sistemalarni qo'llash.
4. Giyohvandlar va tanosil kasalligiga chalinganlar OIV virusiga chalinmagan bo'lsa ham ulardan donor sifatida qon olmaslik.

OIV virusini yuqtirganligini aniqlash bo'yicha tibbiy tekshiruv majburiy va ixtiyoriy tibbiy tekshiruvga bo'linadi.

OIV-virusini aniqlash bo'yicha majburiy tibbiy tekshiruvga quyidagilar kiradi:

1. Donorlar qoni, qon zardobi va boshqa biologik suyuqliklar, to'qima beruvchi donorlar;
2. OIV OITS virusi yuqish xavfi yuqori bo'lgan «Xavfli gurux»larga mansub bo'lgan shaxslar:

Giyohvand moddalarni qon tomiriga ii'ektsiya orqali yuboruvchi giyohvandlar (aniqlanganda va keyin bir yilda 2-marta).

Gomo va bioseksualistlar (aniqlanganda va keyin bir yilda 2-marta).

Tartibsiz, ko'plab jinsiy aloqa qiluvchi shaxslar (bir yilda 1-marta),

Tergov izolatorlariga, qabulxona-taqsimlash xonalariga (turar joyi, ish joyi noma'lumlar, havfli guruhga mansub) tushganlar (tushgan vaqtida 3-kun davomida).

Jazo hukmini o'tayotgan muassasadagilar (tergov izolatoriga tushganda, bir yilda 1 -marta va keyin ozodlikka chiqishdan oldin).

Jinsiy aloqa qilish yo'li bilan o'tadigan kasalliklar bilan kasallanganda (aniqlanganda va keyin bir yilda 1 -marta).

3. OITS virusi bilan ishlovchilar yoki OIV virusini yuqtirib olganlarni va OITS bemorlarini diagnostikasi, davolash hamda ularga bevosita xizmat qiluvchilarni (ishga kirganda va keyin yilda 1 marta).

4. Klinik ko'rsatmalari bo'lgan kasallar;

- bir oydan ortiq isitmalovchilar;

-bir oydan ortiq cho'ziluvchan diareyalar;

-tana vazniniig sababsiz 10 va undan ortiq foizini yo'qotish;

-uch oydan ortiq uzoq cho'ziladigan limfadenopatiya;

-surunkali va qaytalovchi zotiljam yoki davolanganda natijasiz bo'lgan zotiljam;

-jinsiy a'zolarining surunkali yalliglanishi va davolanishiga qaramay natijasi bo'lmagan kasalliklar;

og'iz bo'shlig'i, tilning turli chaqalanish kasalliklari;

-immun tizimining bo'zilishlari (T-xelperlarning kamayib ketishi)

-diagnozi to'liq aniklanmagan OITS OIV belgilariga o'xshash kasalliklar (davolvchi vrach tavsiyasi bilan),

OIV virusini yuqtirganligini aniqlash bo'yicha ixtiyoriy tibbiy tekshiruvga quyidagilar kiradi:

1. OIV infeksiyasiga tibbiy ko'rikdan o'tganlik haqidagi sertifikat O'zbekiston Respublikasiga 3 oydan ortiq muddatga kelayotgan xorijiy shaxsniig yashash uchun fuqaroligi bor yoki yo'qligidai qat'iy nazar sertifikat talab qilinadi. Ayrim hollarda, agar sertifikati bo'lmasa, respublika hududiga kirgan vaqtdan boshlab bir hafta ichida OIV virusiga tekshiriladi.

2. O'zbekistop fuqarolari, xorijiy fuqarolar va fuqaroligi bo'lmagan shaxslar o'z hohishlariga ko'ra OIV virusiga tekshiruvdan o'tishlari mumkin.

3. O'zbekiston va Qoraqalpogiston Respublikalari, Toshkent shaqar hamda viloyatlar OITS Markazlari OIV infeksiyasiga tsکشirilganligi haqida sertifikat berish huquqiga egadirlar (sertifikat 3 oy mobaynida yaroqli hisoblaiadi).

4. OIV infeksiyasiga tekshirilganligi haqidagi sertifikat Davlat tilida va xalqaro (ingliz) tilida to'ldirilib sertifikat berayotgan tashkilot rahbarining imzosi va tashkilot muhri bilan tasdiqlanadi.

5. CHet elga ketayotgan O'zbekiston fuqarolariga, xorijiy fuqarolarga va fuqaroligi bo'lmagan shaxslarga sertifikat O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni sakdash vazirligi tomonidan tasdiqlangan preyskurant asosidagi narx bilap Respublika OITS markazi hisob raqamiga pul o'gkazanlaridan so'ng beriladi.

6. Ushbu sanitariya qoida va me'yorlari joriy qilingandan so'ng OIV infeksiyasiga tekshirish va sertifikat berishga taaluqli bo'lgan avvalgi hujjatlar o'z kuchini yo'qotgan deb hisoblanadi.

YUqorida ko'rsatilgandan tashqari har bir O'zbekiston Respublikasi fuqarolari shuningdek O'zbekiston Respublikasi hududida yashayotgan yoki turgan chet el fuqarolari hamda fuqaroligi bo'lmagan shaxslar ismi sharifini sir saqlagan holda ixtiyoriy ravishda OITS kasalligini aniqlash maqsadida anonim tibbiy tekshirishdan o'tishi mumkin. SHu sababdan tibbiy muassasalarda hamda o'quv yurtlarida ishonch xonalari tashkil etiladi.

O'zbekiston Respublikasida OITS kasalligi va uning tarqalishiga qarshi qator tadbir choralar ko'rilmokda.

O'zbekiston bo'yicha 14ta markaz tashkil etilgan. Ularning ishlarini Respublika OITS markazi tekshirib boradi. SHu markazlarga qarashli 82ta OITS laboratoriyalari bo'lib, ular qon quyish stantsiyalari, maslahat-aniqlash markazlari, shahar va tuman markaziy kasalxonolari, teri-tanosil dispanserlari, ilmiy-tadqiqot inistitutlarida ochilgan.

Bundan tashqari 100ga yaqin ishonch xonalari mavjud.

Eng muhimi OITSning xavfli guruxlar orasidagi vakillarining qoni tibbiyot sohasida donorlik sifatida ishlatmaslik uchun qayta-qayta tekshiruvdan o'tkazish.

Agar biror kishining qoni zardobida OITS virusiga antitelolar borligi aniqlansa, ular keyingi hayotlari davomida virus tashuvchi bo'lib hisoblanadilar. Bunday kishilarda OITS kasalligi alomatlarini bormi-yo'qmi bari-bir ular virus tarqalishi jihatidan havflidirlar. Barcha virus tashuvchilariga OITSni boshqalarga yuqtirmaslik tug'risidagi oddiy tushunchalardan xabardor etish zarur.

OITSning oldini olish uchun turli yuqumli kasalliklarda bir marta ishlatiladigan tibbiy asboblardan qo'llaniladi.

Amerikada R.Gallo, Solk, Frantsiyada Montanie, Rossiyada akademik R.V.Petrov va uning shogirdlari vaktsina ishlab chiqarish ustidan ishlamoqdalar.

Kashf etilgan vaktsinalar tekshirilmoqda. Olimlarning ba'zilar vaktsinani odamlar ustida, boshqalari maymunda sinab ko'rmokdalar. Ajab emas yaqin kelajakda yaxshi vaktsina topilar va hozircha butun kishilik jamiyatini xavotirga solgan muammo echilar.

Tibbiyot muassasalari ichida kasallik tarqalib ketishining oldini olish; Qon va qon preparatlarini qabul qilayotgan bemorlarda virus bilan zaharlanishning oldini olish tadbirlari;

- Virus tashuvchilarni aniqlash maqsadida yoppasiga diagnostika tekshiruvidan o'tkazish;

- Ishonch xonalarini tibbiy muassasalar hamda o'quv yurtlarda tashkil etish;

- Tibbiy xodimlarning virus bilan zaharlanishining oldini olish;

- Muolaja postlarini alohida aptechkalar bilan ta'minlash;

- Tibbiyot muassasalarida ishonch xonalararo infeksiyalarni oldini olish tadbirlari;

- Tomirdan giyoxvand moddalarni qabul qiluvchilar bilan aloxida tushuntirish ishlarini olib borish;

- Aholida seksual sohada tarbiyalash;

Aholi orasida ma'rifat ishlarini olib borish radio, televideniya, gazeta va jurnallar orqali axborot berish va infeksiyani havo tomchi, mayishiy ovqatlanish orqali yuqmasligini ta'kidlab o'tish. Virus bilan kasallik orasida bog'liqlik. Avval virusi orqanizmga tushadi lekin belgi bermaydi. OIV virusi immun tizimni emirgandan keyin OITS kasalligi kelib chiqadi. Yani OIV bu kasallik chaqiruvchi virus bo'lsa OITS shakllanib bo'lgan kasallik hisoblanadi.

Respublikamizda OITS kasalligini oldini olish va unga qarshi kurashish chora tadbirlari . OITS virusi bilan zararlanishning oldini olishning huquqiy asoslari.

Infeksiyaning rivojlanishini, u yuqqan vaqtdan boshlab nazorat qilish shuni ko'rsatdiki, OIVga qarshi titrlar va I antitanalar yig'indisi kundan-kunga oshib boradi. Bir necha oy avval virusni yuqtirib olgan shaxslarda OIVga qarshi organizmning qarishi kurashish javobi doim kuzatiladi. Ananim murojat qilgan kishilar yuqorida kursatilgan testlar yordamida tekshiriladi, Buning uchun har bir fuqaro viloyatlardagi OITS-markazlariga murojat etishlari mumkin. Markazga murojat qilganlar ismini yashirgan holda OITS kasalligiga tibbiyot tekshiruvidan

o'tishlariga huquq beriladi. Agar biror kishida zararlanish aniqlansa va u shaxs mahalliy aholi orasida bo'lsa, yashab turgan joyidan ro'yxatdan ajratib doimiy kuzatuvda bo'ladi. Xorijidan kelgan bo'lsa o'z mamlakatiga qonun bo'yicha jo'natilib yuboriladi. Aniqlangan bemorlar OITS markazlarida davolanadilar. Davolanish vaqtida OITS infektsiyali giyohvand shaxslar bir marta ishlatiladigan shpritslar va dizenfektsiyalovchi moddalar bilan ta'minlanadilar. Umuman OITSning oldini olish chora tadbirlari tug'risida O'zbekiston Respublikasi S. S. Vazirligining va Vazirlar Mahkamasining buyruq va qarorlari hamda O'zbekiston Respublikasining OITSning oldini olish to'g'risidagi qonunida barcha chora tadbirlar ko'rsatilgan. OITSning oldini olish to'g'risida 2000 yil 16 iyunda O'zbekiston Respublikasining yangi qonuni ishlab chiqildi.

O'zbekiston Respublikasining Qonuni.

Odamning immunitet tanqisligi virusi bilan kasallanishining (OIV kasalligining) oldini olish to'g'rsida.

1 modda. Odamning immunitet tanqisligi virusi bilan kasallanishining (OIV kasalligining) oldini olish tug'risidagi O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari.

Odamning immunitet tanqisligi virusi bilan kasallanishning (OIV kasalligining) oldini olish tug'risidagi O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari ushbu Qonundan hamda boshqa hujjatlaridan iborat.

Agar O'zbekiston Respublikasining halqaro shartomasida odamning immunitet tanqisligi virusi bilan kasallanishning (OIV kasalligi) oldini olish tug'risidagi O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlarida nazarda tutilganidan boshqacha qoidalar belgilangan bo'lsa, halqaro shartnoma qoidalari qo'llaniladi.

2 modda. Asosiy tushunchalar.

Ushbu qonunda quyidagi asosiy tushunchalar qo'llaniladi:

OIV kasalligi-odamning immunitet tanqisligi virusi oqibatida kelib chiqqan o'ta xavfli yuqumli kasallik;

OIV kasalligi yuqtirganlar-odamning immunitet tanqisligi virusi kasalligini yuqtirgan shaxslar:

OITS-orttirilgan immunitet tanqisligi sindromi, OIV kasalligining terminal (so'nggi) bosqichi.

3 modda. O'zbekiston Respublikasi fuqarolari, chet el fuqarolari va fuqaroligi bo'lmagan shaxslarning OITS OIV kasalligi yuqqan-yuqmaganligini aniqlash maqsadida tibbiy tekshiruvdan o'tish xuquqi.

O'zbekiston Respublikasi fuqarolari, shuningdek O'zbekiston Respublika xududida yashayotgan yoki turgan chet el fuqarolari hamda fuqaroligi bo'lmagan shaxslar ismi sharifini sir saqlagan xolda ixtiyoriy ravishda OITS OIV kasalligi yuqqan-yuqmaganligi aniqlash maqsadida anonim tibbiy tekshiruvdan o'tkazish tartibi O'zbekiston Respublikasining S.S. Vazirligi tomonidan belgilangan va u e'lon qilinishi lozim.

4 modda. OITS OIV kasalligini oldini olish soxasidagi davlat ta'minoti.

Davlat:

- Odamning immunitet tanqisligi virusi bilan kasallanishning oldini olish chora-tadbirlari tug'risida aholini xabardor qilinishini OITS OIV kasalligini oldini olish, tashxis qo'yish va davolash vositalari etkazib berilishini, shuningdek tashxis qo'yish, davolash va ilmiy maqsadlarda qo'llaniladigan tibbiy preparatlar, biologik suyuqliklar, organlar va to'qimalarning havfsiz bo'lishi ustidan nazorat qilinishi;
- O'zbekiston Respublikasi xududida OITS OIV kasalligini tarqalishi ustidan epidemologik nazorat o'rnatilishini;
- OITS OIV kasalligini yuqqan-yuqmaganligini aniqlash maqsadida tibbiy tekshiruvdan o'tkazishning xavfsiz, ismi-sharifi sir saqlangan xolda va anonim tarzda bo'lishini;
- Aholi tibbiy tekshiruvdan bepul o'tkazilishini va OITS OIV bemorlarni bepul davolanishini;
- OIV kasalligi muamolari bo'yicha tadqiqotlar rivojlantirilishni;
- OIV kasalligi tarqalishini oldini olish chora-tadbirlarini amalga oshirish uchun mutaxassislar tayyorlanishni ta'minlaydi.

5 modda. OITS OIV kasalligini oldini olish faoliyatini moliyalash.

OITS OIV kasalligini oldini olishga doir faoliyat davlat budjeti mablag'lari, fondlar, yuridik va jismoniy shaxslar ixtiyoriy badallari, boshqa manbalar xisobidan qonun hujjatlariga muvofiq amalga oshiriladi.

6 modda. OITS OIV kasalligini yuqtirganlarning aniqlashni oqibatlari.

O'zbekiston Respublikasi fuqarolarida OITS OIV kasalligi aniqlangan taqdirda, ular qon, biologik suyaklik, organlar va to'qimalarning donori bo'la olmaydilar. OITS OIV kasalligini yuqtirganlar tibbiy tekshiruv ostida bo'lishlari shart.

O'zbekiston Respublikasi xududida turgan chet el fuqarolari va fuqaroligi bo'lmagan shaxslarda OIV kasalligi aniqlangan taqdirda, ular qonun hujjatlarida belgilagan tartibda O'zbekiston Respublikasidan chiqarib yuborilishlari mumkin.

7 modda. Odamning immunitet tanqisligi virusi kasalligini yuqtirganlik uchun javobgarlik.

O'zida OITS OIV kasalligi mavjudligini bilgan shaxsning boshqa shaxsni ataylab shu kasallik virusini yuqtirish xavfi ostiga qo'yishi yoki uni yuqtirishi qonun hujjatlarida belgilangan tartibda javobgarlikka sabab bo'ladi.

8 modda. Odamning immunitet tanqisligi virusi kasalligiga yuqqan shaxslarning sog'ligiga etkazilgan zararni qoplash.

Tibbiyot xodimlari va hizmat ko'rsatish sohasi xodimlarining o'z hizmat vazifalarini lozim darajada bajarmaslik oqibatida odamning immunitet tanqisligi yuqqan shaxslarning sog'ligiga etkazilgan zararni qoplash qonun hujjatlarida belgilangan tartibda amalga oshiriladi.

9 modda. OITS OIV bilan kasallangan shaxslarning hamda ular oila a'zolari huquqlari va ijtimoiy muhofazasi.

Odamning immunitet tanqisligi virusi kasalligini yuqtirgan hamda OITS bilan kasallangan shaxslar o'zlariga insoniy munosabatda bo'lishnishi qonun hujjatlarida nazarda tutilgan tartibda bepul tibbiy yordam ko'rsatilishi va ijtimoiy ta'minlanishi huquqiga egadirlar. 16 yoshga to'lmagan shaxslar har oyda eng kam oylik ish haqi

mikdorida davlat nafaqasini olish va O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlarida nogiron bolalar uchun belgilangan imtiyozlardan foydalanish huquqiga egadirlar, OIV kasalligini yuqtirgan yoki OITSga duchor bo'lgan bolalarning ota-onasi ularning o'rnini bosuvchi shaxslar yosh bolalari bilan statsionarda bo'lish hamda shu paytda qonun hujjatlarida belgilangan tartibda vaqtincha mehnatga qobiliyatsiz nafaqasini olgan xolda ishdan ozod bo'lib turish huquqiga egadirlar.

10 modda. OIV kasalligi yuqtirgan va OITSga duchor bo'lgan bemor huquklarini kafolatlari.

OIV kasalligini yuqtirgan va OITSga duchor bo'lgan bemorlarda OITS OIV kasalligi mavjudligi asoslanib ular bilan mehnat shartomasini bekor qilish, ular ishga qabul qilinishlari (O'zbekiston Respublikasi sorliqni saqlash vazirligi belgilangan ro'yxatdagi ayrim kasbiy faoliyatlar bundan mustasno) ta'lim muassasalari hamda tibbiy yordam ko'rsatuvchi muassasalarga qabul qilishdan bosh tortish, hamda ularning boshqa huquq va qonuniii manfaatlarini cheklash, xuddi shuningdek ular oila a'zolarining turar joy huquqlari, boshqa huquq va qonuniy manfaatlarini cheklash ta'qiqlanadi.

11 modda. O'z xizmat vazifasini bajarayotganda odamning immunitet tanqisligi virusi kasalligi yuqishi xavfi ostida bo'lgan tibbiyot xodimlarini ijtimoiy muxofaza qilish.

OITS OIV kasalligiga duchor bo'lgap bemorlarni davolash tashxis qo'yish va profilaktika ishlarida ularga xizmat ko'rsatishda band bo'lgan, OITS OIV o'chog'ida epidemiyaga qarshi tadbirlarini ta'minlaydigan shaxslarga qonun hujjatlarida nazariy imtiyozlar beriladi. Tibbiyot xodimlari hamda sorliqni saqlashning boshqa xodimlariga ular xizmat vazifalarini ado etishi chog'ida OITS OIV kasalligi yuqsa bu kasbiy kasalliklar toifasiga kiradi.

12 modda. O'zbekiston Respublikasiga kirish shartlari.

O'zbekistoi Rsspublikasining diplomatik vakolatxonalari va konsullik muassasalari O'zbekiston Respublikasiga kelayotgan chet el fuqarolari va fuqaroligi bo'lmagan shaxslarga, ular o'zlarida OITS OIV kasalligi yo'qligini tasdiqlovchi sertifikatni qonun hujjatlarida belgilangan moddalarda va tartibda takdim etgan takdirida, O'zbekiston Respublikasiga kirish uchun viza beradilar.

13 modda. Odamning immunitst tanqisligi virusi bilan kasallanishining (OIV kasalligining) oldini olish tug'risidagi qonun hujjatlarini buzganlik uchun javobgarlik.

Odamning immunitet tanqisligi virusi bilan kasallanishning (OIV kasalligining) oldini olish to'g'risidagi qonun hujjatlarining buzilishida aybdor shaxslar belgilangan tartibda javobgar bo'ladilar.

Ushbu qonunni ayniqsa ushbu bandlari diqqatga sazovor. Qonunning 3-bandida O'zbekiston Respublikasi fuqarolari o'zlarining zararlanganliklarini bilaturib OITS kasalligi to'g'risida badniyat kayfiyatda nazoratdan va davolanishdan bosh tortgan shaxslar jinoiy javobgarlikka tortiladi.

Qonunning 3-bandini buzgan shaxslar 3 yilgacha ozodliklari maxrum etiladilar.

Qonuning 6-bandida tekshirish vaqtida OIV bilan zararlanganlar aniqlansa uning natijalari sir saqlanadi. Tibbiyot xodimlari tomonidan ushbu sir ovoza qilingan hollarda ular jinoiy javobgarlikka tortiladilar.

Qonunning 6-bandini buzgan tibbiyot xodimlari 1 yilgacha ozodlikdan maxrum etiladilar yoki shu jazoga loyiq ish berib, o'z vazifalaridan ozod qilinadilar.

Ming afsuski bizning mamlakatimizda ham OITSGa chalinganlar mavjud 1 yanvar 2005 yilgacha bo'lgan m'lumotlarni quyda keltiramiz.

RESPUBLIKA BO'YICHA OITS HAQIDA 2012 YIL 1-YANVARGACHA KO'RSATGICHI.

Viloyatlar bo'yicha tarqalishi.

Viloyatlar	Aniqlash soni	%
Toshkent shahar	2575	46.0
Toshkent viloyati	1298	23.0
Samarqand viloyati	301	5.3
Farg'ona viloyati	182	3.2
Andijon viloyati	215	3.8
Surxondaryo viloyati	190	3.4
Buxoro viloyati	151	2.7
Qashqadaryo viloyati	69	1.2
Navoiy viloyati	27	0.5
Namangan viloyati	47	0.8
Sirdaryo viloyati	99	1.8
Xorazim viloyati	59	1.0
Qoraqalpog'iston	7	0.1
Jizzax viloyati	34	0.6
JMO'M	371	6.6
Jami	5624	100

YOshi bo'yicha tarqalishi

YOshi bo'yicha		%
Kattalar	5598	99.5
Bolalar	26	0.5
jami	5624	100
Jinsi bo'yicha		
Erkaklar	4639	82.5
Ayollar		17.5
jami	5624	100

Xorijiy fuqorolar	71
Mahaliy fuqorolar	5553
O'lganlar soni	240

Jami:	5624
-------	------

YUQISH YO'LLARI BO'YICHA TARQALISHI

YUqish yo'llari		%
Geteroseksual (gomoseksual)	693	12.3
Parenterial	8	0.1
Noaniq	3031	53.09
	1892	33.7
Jami:	5624	100

4 mavzu:	Aholini reproduktiv salomatligini mustahkamlash masalalarii
----------	--

4.1. Ma'ruza mashg'ulotining o`qitish texnologiyasi

Vaqt – 2 soat	Talabalar soni: 25-30 nafar
O`quv mashg'ulotining shakli	Kirish, ma'ruza
Ma'ruza mashg'ulotining rejasi	<p>1. “Sog'lom avlodni shakllantirish, onalar va bolalar salomatligini muhofaza qilish bo'yicha qo'shimcha choralar to'g'risida”(O'zR Prezidentining 2009 yil 13 aprel PQ-1096-sonli) qarori.</p> <p>2. Ona va bola sog'ligini muhofaza qilish, sog'lom avlodni shakllantirish.</p> <p>3. Aholi reproduktiv salomatligin mustahkamlash, sog'lom bola tug'ilishi.</p>
<i>O`quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Aholini reproduktiv salomatligini mustahkamlash masalalarini to'liq shakllantirish.	
<p>Pedagogik vazifalar:</p> <p>Sog'lom vlodni shakllantirish, ona va bola salomatligini muhofaza qilish bo'yicha qo'shimcha qarorlar bilish va ma'lumot beradi.</p> <p>- Ona va bola sog'ligini muhofaza qilish, sog'lom avlodni shakllantirishni tushuntirish.</p> <p>- Aholi reproduktiv salomatligin mustahkamlash, sog'lom bola tug'ilishiga qanday ta'siri bor.</p>	<p>O`quv faoliyatining natijalari:</p> <p>Talaba:</p> <p>- Sog'lom avlodni shakllantirish, ona va bola salomatligini muhofaza qilish bo'yicha qo'shimcha qarorlar xaqida qo'shimcha ma'lumotga ega bo'ladi.</p> <p>- Ona va bola sog'ligini muhofaza qilish, sog'lom avlodni shakllantirishni yozib oladi.</p> <p>- Aholi reproduktiv salomatligin mustahkamlash, sog'lom bola haqida ma'lumotga ega bo'ladi.</p>
O`qitish uslubi va texnikasi	ma'ruza, bayon qilish, “VIZIUAL MA'RUZA” texnikasi
O`qitish vositalari	Ma'ruzalar matni, proektor, tarqatma materiallar.
O`qitish shakli	Jamoa, guruh va juftlikda ishlash.
O`qitish shart-sharoiti	Proektor, kompyuter bilan jihozlangan auditoriya

4.2. Ma'ruza mashg'ulotining texnologik kartasi (8-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi talaba	
1 bosqich. Kirish (10 min.)	1.1. Mavzu, uning maqsadi, o'quv mashg'ulotidan kutilayotgan natijalar ma'lum qilinadi	1.1. Eshitadi, yozib oladi.
2 bosqich. Asosiy (60 min.)	2.1. Talabalar e'tiborini jalb etish va bilim darajalarini aniqlash uchun tezkor savol-javob o'tkazadi. - Aholini reproduktiv salomatligini xaqida nima bilasiz 2.2. O'qituvchi materiallardan foydalangan holda ma'ruzani bayon etishda davom etadi. 2.3. Sog'lom avlodni shakllantirish, ona va bola salomatligini muhofaza qilish bo'yicha qo'shimcha qarorlar xaqida nima bilasiz? 2.4. Berilgan ma'lumotlarni yozib oling	2.1. Eshitadi. Navbat bilan bir-birini takrorlamay atamalarni aytadi. O'laydi, javob beradi. Javob beradi va to'g'ri javobni eshitadi. 2.2. Qonunlarni muhokama qiladi. Savollar berib, asosiy joylarini yozib oladi. 2.3. Eslab qoladi, yozadi. Har bir savolga javob berishga harakat qiladi. Ta'rifni yozib oladi, misollar keltiradi.
3 bosqich. Yakuniy (10 min.)	3.1. Mavzuga yakun yasaydi va talabalar e'tiborini asosiy masalalarga qaratadi. Faol ishtirok etgan talabalarni rag'batlantiradi. Mustaqil ish uchun vazifa: Jinsiy tarbiya xaqida yozma ish yozish.	3.1. Eshitadi, aniqlashtiradi. 3.2. Topshiriqni yozib oladi.

Aholini reproduktiv salomatligini mustahkamlash masalalarini

REJA:

1. “Sog’lom avlodni shakllantirish, onalar va bolalar salomatligini muhofaza qilish bo’yicha qo’shimcha choralar to’g’risida”(O’zR Prezidentining 2009 yil 13 aprel PQ-1096-sonli) qarori.

2. Ona va bola sog’ligini muhofaza qilish, sog’lom avlodni shakllantirish.

3. Aholi reproduktiv salomatligini mustahkamlash, sog’lom bola tug’ilishi
Aholi reproduktiv salomatligi-bu tugish yoshidagi ayollar, bolalar va usmirlarning sogligini tushuniladi. “Sog’lom avlodni shakllantirish, onalar va bolalar salomatligini muhofaza qilish bo’yicha qo’shimcha choralar to’g’risida”(O’zR Prezidentining 2009 yil 13 aprel PQ-1096-sonli) qarori «Soglom avlod uchun» halkaro hayriya jamgarmasining Uzbekiston Respublikasi Prezidentining 2009 yil 13-apreldagi «**Soglom avlodni shakllantirish, onalar va bolalar salomatligini muhofaza qilish buyicha kushimcha choralari tugrisida**»gi PQ-1096-sonli qarori va 2009 yil 1 iyuldagi 1144-sonli «2009-2013 yillarda Aholining reproduktiv salomatligini mustahkamlash, soglom bola tugilishi, jismoniy va manaviy barkamol avlodni voyaga etkazish borasidagi ishlarni yanada kuchaytirish samorodorigini oshirish chora-tadbirlari dasturi»ni karorlarini amalga oshirish maksadida «Tibbiy-ijtimoiy patronaj brigadasi tomonidan maksadli faoliyat kursatib, ya’ni har bir oilaning, ayniksa cheka kishlok va aholii punktlaridagi oilalarning tibbiy-ijtimoiy va iktisodiy halotlarini rejali ravishda urganib monitoring olib borildi va chukur tibbiy kurikdan utkazilib ijtimoiy yordamlar berildi. 2011 yil 6 oy davomida jamgarmamiz Tibbiy ijtimoiy patronaj brigadasi tomonidan O’zbekiston viloyatlaridagi 86 kishlok, 190 mahallalarda oilalarning ijtimoiy sharoiti, undagi psihologik muhit, oila a’zolarining ayniksa, tugish yoshidagi ayollar, bolalar va usmirlarning sogligini tibbiy kurikdan utkazib, Soglom turmush tarzini shakllantirish buyicha targibot va tashvikot ishlari olib borildi, shu bilan birgalikda oilalarga tibbiy va hayriya yordamlari kursatildi. Hisobot davrida brigada tomonidan 453536 ta aholii soni tibbiy kurikdan utkazilib jumladan:

Ayollar jami	– 120662ta
(15-49) yoshli ayollar	– 94771ta,
bolalar	- 127989ta,
usmirlar	– 64734 ta,
shu jamladan kizlar	-387960 ta ni tashkil etadi.

Respublikamizdagi barcha sil kasalligga Karshi kurashish dispanserlari, psihonevrologiya dispanserlari, Mahsus internatlar va murruvat uylariga, mahsus bolalar bogchalariga vitaminli kurutilgan sabzovatli survalar murruvat yordami sifatida berildi. 40 ta nogironlar aravachalari 1 guruh nogironlariga tarkatildi.

Respublikaning kishlok joylarida davolash-profilaktik yordami kursatish sifatini yaxshilashga kompleks chora-tadbirlarni amalga oshirishda, borish kiyin bulgan hududlarda yashovchi aholining ambulator va statsionar davolashni taminlashda, Homilador ayollar va chakaloklarni nihsonlarini barvakt aniklash buyicha chora-tadbirlarni amalga oshirishda jamgarmaning tibbiy ijtimoiy patronaj brigadasi shifokorlari tomonidan chekka, borish kiyin bulgan tumanlarda aholini chukur tibbiy kurikdan utkazish orkali aholiga: dori-dormon va boshka turdagi muruvvat yordamlari kursatildi. 2004 yil 25 maydagi PF-3434 sonli «Uzbekiston Hotin-kizlar komitasi faoliyatini kullab-kuvvatlash borasidagi kushimcha chora-tadbirlari tugrisidagi» farmoyishining bajarilishi buyicha 6 oy davomida filialimiz tomonidan SHumanay, Nukus, Kegeyli, Karauzyak tumanlarida 120662ta ayollar, 94771 ta usmir kizlartibbiy kurikdan utkazildi. Uzbekiston Respublikasi Prezidentining 2008 yil 18 iyuldagi «Bolalikdan nogironlar tugilishining oldini olish uchun tugma va irsiy kasalliklarni barvakt aniklash Davlat dasturi tugrisida» PK 892 –son Karorining ijrosi yuzasidan 2011 yil 6 oy davomida SHumanay, Kegeyli, Karauzyak va Nukus tumanlarida 86 kishlok va 190 mahallalarda Tekshirilgan va tibbiy kurikdan utkazilgan aholii soni 453536 tani tashkil etadi. Davlolanish tavsiya kilinganlar kasallar soni 6756ta, Ayollar orasida 3181ta kasalhona sharoitida 452, ambulator sharoitida 2729 aholiga tavsiya kilindi. Tavsiyaga asosan davolanganlar soni 3174tani tashkil etadi. Uzbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2000 yil 21 sentabrdagi 360 sonli «Voyaga etmaganlar ishlari buyicha komissiyalar faoliyatini takominlashtirish hakida» gi karorining bajarilishi buyicha Korakalpogiston Respublikasi buyicha aholining 639533 nafari 39,7% voyaga etmaganlar tashkil kiladi «Soglom avlod uchun» jamgarmasi MSP brigadasi tomonidan 127989 nafar bolalar tibbiy kurikdan utkazildi va ularga tibbiy va ijtimoy yordamlar kursatildi. 17352 usmirga shahsiy suhbatlar va torgibot ishlari amalga oshirildi, jumladan: 30ta urta maktab, 3 ta litsey va 12ta kolledjlarda, 5 institut va 1 universitetida targibot-tashvikot ishlari olib borildi. Hujayli tumani 41-sonli maktab sport zalida Badiy gimnastikaga hozircha 28 ta kizlar va Taekvandoga 25ta nafar yoshlar jalb etildi hamda jamgarma tomonidan hayriya yordami sifatida Sport inventarlari olib berildi. Uzbekiston Respublikasi Prezidentining 2006 il 7 sentabrdagi 459 sonli «2007-2010 yillarda yolgiz keksalar, pensioner va nogironlarni anik ijtimoy hizmat kursatishni yanada kuchaytirish chora-tadbirlari Dasturi tugrisida» gi karorini belgilangan ustuvor vazifasini bajarish buyicha Mehnat va ijtimoy muhofaza kilish vazirligi va «Soglom avlod uchun» jamgarmasining kushma karoriga asosan utkazilgan tadbirlarning bajarilishi buyicha 2011 yil 6 oy davomida 6756 nafar nogironlarga tibbiy va ijtimoiy yordamlar kursatildi. Bayramlar munosabati bilan nogironlar uylarida manzilli habar olinib ozik-ovkat, kiyim –kechak, sanitariya-giginena vositalari va nogironlar aravachalari olib borildi. Kuzi ojizlar ja'miyati, Kariyalar uylari, Murruvat uylariga manzilli yordamlar kursatildi. «Soglom avlod uchun» jamgarmasi tomonidan 2007 yil 26 yanvardagi tasdiklangan «Uzbekistonda bolalar faravonligini ta'minlash buyicha harakat dasturi»ning bajarilishi buyicha

Soglom turmush tarzi va reproduktiv salomatlik masalalari buyicha ukuvchilar hamda yoshlar bilimlarini oshirish buyicha 17352 talabalarga va litsey ukuvchilariga va maktab yoshidagi bolalarga plakatlar va bukletlar tarkatilib va tushuntirish ishlari olib borildi.«Soglom avlod uchun» halkaro hayriya jamgarmasining Korakalpogiston filiali tomonidan 6 oy davomida jami 396 ta tadbirlar utkazildi jumladan: 90 ta ma'rifiy madaniy tadbirlar, 283 ta hayriya tadbirlari, 23 sport tadbirlari utkazilib, jami 132 ta seminar-ushrashuvlar tashkil etildi 17352 ta aholii kamrab olindi. «OTS» va «giyohvandlik» ka doir 56 ta, «Soglom turmush tarzi» va reproduktiv salomatlik buyicha 76 ta tadbir utkazildi.Mustakilligimizning yigirma yilligiga bagiùlab «Soglom avlod uchun» jamgarmasi Korakalpogiston filiali tomonidan « Buyuk va mukaddassan, mustakil Vatan!» shiori ostida bayramni yukori saviyada utkazish maksadida bir kancha manzilli tadbirlar utkazilib kam taminlangan oilalarga, nogironlarga, etimlarga, yolgiz boshli keksalarning holidan habar olinib manzilli hayriya yordamlari berish holiyam davom etmokda. Karokalpogiston Respublikamizning barcha tumanlarida yozgi soglomlashtirish ohormgohlarida tibbiy kuriklar utkazilib hayriya yordamlari kursatildi sport tadbirlari bayram oldi o'tkazilmokda.

Ona va bola sog'ligini muhofaza qilish, sog'lom avlodni shakllantirish

Aholining reproduktiv salomatligini mustahkamlash, soglom bola tugilishi, jismoniy va ma'naviy rivojlangan avlodni shakllantirish yuzasidan amalga oshirilayotgan ishlarni kuchaytirish va ularni samaradorligini oshirish buyicha Viloyat soglikni saklash boshkarmasi tomonidan malakali mutahassislardan iborat ishchi guruhlar tashkil kilingan bulib, bu ishchi guruhlar tibbiy hizmat sifatini yahshilash borasida har bir shahar va tumanlarning birlamchi tibbiyot muassasalarida faoliyat kursatayotgan umumamaliyot shifokorlari, akusher-ginekologlari, doylariga yakindan amaliy yordam kursatmokdalar. Aholi urtasida reproduktiv salomatlikni mustahkamlash, soglom bola tugilishi, jismoniy va barkamol avlodni shakllantirish, oilada erkaklarni ma'suliyatini oshirish, oila mukaddasligi kabi kadriyatlarini tushuntirish va targib etish maksadida viloyat hokimligi va viloyat soglikni saklash boshkarmasi bilan hamkorlikda Mahsus jamoatchilik kengashi tuzilgan. Kengashning asosiy maksadi keng jamoatchilik urtasida tushuntirish va targib etish ishlarini tizimli yulga kuyishni ta'minlash, bu borada davlat va jamoat tashkilotlari hamda jamoatchilik faolligini oshirishga erishishdan iboratdir. Aholi urtasida tushuntirish va targibot ishlarini olib borishda «Behatar onalik», «Soglom turmush tarzi»,

Farg'ona viloyatida 808927 nafar tug'ish yoshidagi ayollar bo'lib, ularning 60,8%i (482576 nafar) 2008 yilda kontratseptiv vositalar bilan qamrab olingan bo'lsa, 2009 yilda bu ko'rsatkich 60,7%i (491092 nafar) tashkil qilgan. Jumladan 438100 nafari (54,2%) BIV, 7964 nafari (1,0%) OK, 19310 nafari (2,4%) IK, 19184 nafari (2,4%) IJK, 6534 nafari (0,8%) prezervativ qamrab olingan.

Viloyatdagi 808937 nafar tug'ish yoshidagi ayollarning 2008 yilda 63,7 %da, 2009 yilda esa 62,4 %da turli hil ekstragenital kasalliklar aniqlangan. Ekstragenital kasalliklar aniqlangan ayollarning 482222 (96,4 %) nafarida tug'ishga nisbiy, 13551 (2,7%) nafarida tug'ishga mutloq moneligi borligi topildi. Kasalligi bor tug'ish yoshidagi ayollarning 453400 (90,6 %) nafari, jumladan 426799 (94,1 %) nafari ambulatoriya va 26480 (5,8 %) nafari statsionar sharoitida sog'lomlashtirildi.

Homiladorlarni birinchi 3 oylikgacha hisobga olish salmog'i 2008 yilda 90%ni, 2009 yilda esa 90,1%ni tashkil qilgan. Respublika sog'liqni saqlash vazirligining 2005 yildagi 425-sonli buyrug'ini amaliyotga tadbiiq etish natijasida homiladorlikni erta hisobga olish foizi ortib bormoqda. Bu maqsadda 2009 yilda Respublika mutahassisleri yordamida har bir shahar va tumandan 41 nafar trenerlar tayyorlanib, joylarda 1500 nafar birlamchi tibbiyot muassasalaridagi hodimlari o'qitildi.

Viloyatda to'rtinchi va undan yuqori tug'ruqlar soni 2008 yilda 6,3%ni (4278 ta), 2009 yilda esa 5,3%ni (3279 ta) tashkil qilgan. Respublika va viloyat mutahassisleri tomonidan aholi o'rtasida 30 va undan yuqori yoshda farzand ko'rishning salbiy okibatlarini tug'ruqlarida olib borilgan tushuntirish ishlari natijasida bu ko'rsatkich kamayishiga erishilgan. To'rtinchi va undan yuqori tug'ruqlar aksariyat oilalarda farzandlar jinsi bilan bog'liq holatda sodir bo'lgan.

Viloyatda 15-16 yoshli qizlar o'rtasida 2008 yilda 22 ta, 2009 yilda esa 18 ta tug'ruqlar qayd qilingan. Tug'ruqlar asosan Marg'ilon (7 ta), Qo'qon (5ta), Farg'ona (3 ta) shaharlari va Oltiariq (1 ta), Toshloq (1 ta) tumanlari hamda boshqa viloyatdan kelib (1 ta) tukkan kizlar hisobiga bo'lgan. Viloyat, shahar va tuman hokimliklari bilan hamkorlikda aholi o'rtasida, kollej va umumta'lim maktablarida olib borilgan uchrashuvlar va tushuntirish ishlari natijasida qizlar o'rtasida tug'ruqlarni qayd qilish 25,0 %ga kamayishga erishildi.

Viloyatda 35 yoshdan keyin farzand ko'rgan ayollar soni 1415 tadan 1275 taga (-140 ta) kamaygan. Buning asosiy sababi aholi o'rtasida olib borilayotgan tushuntirish ishlarining samaradorligi oshib borayotganligi, aholining kontratseptiv vositalarga bo'lgan talabini tulik kondirilayotganligidir. 2009 yilda viloyat hokimligi tomonidan budjet mablaglari hisobiga 95 mln. so'mlik kontratseptiv vositalari sotib olindi.

Viloyat bo'yicha 1 yilda ikki marotaba farzand ko'rgan ayollar soni 2008 yilda 712 nafarni tashkil qilgan bo'lsa 2009 yilda ularning soni 495 nafarni tashkil qildi yoki -217 nafarga (-30,0 %) kamaydi. Buning sababi homilador va yangi tuqqan ayollar o'rtasida «YOsh onalar maktabining», «Ko'krak suti bilan boqishni afzalliklari» dasto'rining faol ishlaganligi natijasidir.

Viloyatda 2 yil oraliqda farzand ko'rayotgan ayollar soni 2008 yilda 3812 tani tashkil qilgan bo'lsa 2009 yilda 3940 taga, yoki +128 taga (3,5%) oshgan. 2 yil oralikdagi tug'ruqlar asosan o'lik homila, erta neonatal o'lim, homila tushishi qayd qilingan ayollar o'rtasida sodir bo'lgan.

Viloyat bo'yicha 2008 yilda tug'ilgan 51120 nafar chaqaloqlar neonatal skrininga tekshirilgan bu ko'rsatkich 2009 yilda 40000 nafar chaqaloqni tashkil qildi. Ko'rsatkichning salbiy tomonga o'zgarishga sabab 2009 yilning iyul, avgust, sentabr oylarida Respublika «Sog'lom avlod uchun» hukumatga qarashli bo'lmagan jamg'armasi tomonidan reaktivlarni etkazib berilmaganligi natijasidir.

2008 yilda 52255 nafar, 2009 yilda 52477 nafar homilador ayollar ultrotovush tekshiruvidan o'tkazilgan.

Viloyat bo'yicha 2008 yilda 3192 nafar homilador biohimik skriningdan o'tkazilgan bo'lsa ularning, soni 2009 yilda 2520 nafarni (-672) tashkil qildi. Buning sababi 2009 yilning iyul, avgust, sentabr oylarida Respublika «Sog'lom avlod uchun» hukumatga qarashli bo'lmagan jamg'armasi tomonidan reaktivlarni etkazib berilmaganligi natijasidir.

Viloyatda 2008 yilda 203 nafar homiladorning homilasi nuqsonli rivojlanayotganligi aniqlangan bo'lsa, 2009 yilda 234 nafar (+31) homiladorda homilasi nuqsonli rivojlanayotganligi aniqlandi. Aniqlangan nuqsonli homilalarni 214 tasi (91,5 %) to'htatildi. Nuqsonli homilalar topishning salmog'ini oshganligi sabab 2009 yilning iyun oyida viloyatning barcha shahar va tumanlaridagi 40 nafar UTT mutahassislari viloyat «Ona va bola» skrining markazida «Homilaning rivojlanishini UTT tekshiruvidan o'tkazish» mavzusidagi seminarda va reja asosida amaliyot mashg'ulotlarida qatnashganlar.

Aholini reproduktiv salomatligini mustahkamlash masalalarii

Davlatimiz rahbarining 2009 yil 1 iyulda qabul qilingan "2009-2013 yillarda aholining reproduktiv salomatligini mustahkamlash, sog'lom bola tug'ilishi, jismoniy va ma'naviy barkamol avlodni voyaga yetkazish borasidagi ishlarni yanada kuchaytirish va samaradorligini oshirish chora-tadbirlari Dasturi to'g'risida"gi qarori ijrosiga alohida e'tibor qaratilmoqda. O'zbekiston Sog'liqni saqlash vazirligida reproduktiv salomatlik va sog'lom oilani shakllantirish asoslariga bag'ishlangan on-line muloqot psixogigienasi tashkil etildi. O'zbekiston Xotin-qizlar qo'mitasi, O'zbekiston Sog'liqni saqlash vazirligi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi va bir qancha mutassadi tashkilotlar hamkorligida shifokorlar bilan to'g'ridan-to'g'ri suhbat o'tkazildi. Ushbu tadbirda talaba va o'quvchi-yoshlar mamlakatimizning barcha viloyatlarida faoliyat ko'rsatayotgan tegishli vazirlik va idoralar vakillari, olimlar, mutaxassislar, shifokorlar bilan bevosita muloqot psixogigienasi qildi. O'zbekiston sog'liqni saqlash vaziri A.Ikromov va boshqalar Prezidentimiz Islom Karimov

rahnamoligida mamlakatimizda amalga oshirilayotgan “Sog’lom ona – sog’lom bola” konsepsiyasi inson manfaatlarini ta’minlash, barkamol avlodni kamolga yetkazish va aholining reproduktiv salomatligini mustahkamlashda muhim omil bo’layotganini ta’kidladi.

YUrtimizda sog’liqni saqlash tizimida olib borilayotgan izchil islohotlar natijasida onalik va bolalikni muhofazalash bo’yicha zamonaviy tibbiyot muassasalarining mustahkam tizimi yaratildi. Bu borada aholiga samarali xizmat ko’rsatayotgan birlamchi tibbiy-profilaktika muassasalari, ixtisoslashgan tibbiyot markazlari, ona-bola skrininggi tarmog’i muttasil rivojlanmoqda. “Sog’lom ona – sog’lom bola” g’oyasini o’zida mujassam etgan dasturni bajarishda davlat, jamoat tashkilotlari, tibbiyot va ta’lim maskanlarining izchil hamkorligi yo’lga qo’yildi. Ushbu dastur asosida ayollar, o’smir qizlar va inson sog’lomlashtirish haftaliklari doimiy o’tkazilmoqda. Ta’lim muassasalarida “Yosh oila quruvchilar maktabi” faoliyat yuritmoqda. Yoshlarga sog’lom turmush tarzi, reproduktiv salomatlikning ahamiyati, kashandalik, giyohvandlik va boshqa zararli illatlarning salbiy oqibatlarini, jismoniy kamolot va ma’naviy yetuklikka erishish tamoyillari bo’yicha saboq berilayotir. Mazkur on-line muloqot psixogigienasini tashkil etishdan ko’zlangan maqsad ham, yoshlarning reproduktiv salomatlik, tibbiy ko’rik, nikoh qoidalari, sog’lom turmush tarziga oid bilim va ko’nikmalarini rivojlantirishdan iborat. Tadbirda yurtimizning barcha hududlaridan ming nafardan ko’proq talaba va o’quvchi-yoshlar bevosita ishtirok etib, ushbu mavzular yuzasidan o’zlarini qiziqtirgan savollarga javob oldi. Ular kelgusida o’zlari o’qiyotgan va yashayotgan hududlarda “tengdosh-tengdoshga” tamoyili asosida targ’ibot-tushuntirish ishlarini olib boradilar. SHarhlovchi F.H.Rahimova, e-mail: Namanganda Ijtimoiy tashabbuslarni qo’llab-quvvatlash fondi, viloyat hokimligi, “Kelajak nuri” nodavlat-notijorat tashkiloti, viloyat xotin-qizlar qo’mitasi hamda Bolalar sportini rivojlantirish jamg’armasi hamkorligida “Sog’lom qiz – sog’lom ona – sog’lom farzand – sog’lom kelajak” loyihasi doirasida o’tkazilgan yoshlar ijtimoiy aksiyasining yakuniy konferensiyasi bo’lib o’tdi. Mamlakatimizda onalar va bolalar salomatligini muhofaza qilish, aholining tibbiy madaniyatini oshirish, tibbiyot muassasalari faoliyatini yanada takomillashtirishga alohida e’tibor qaratib kelinmoqda. Prezidentimizning shu yil 1 iyulda qabul qilingan “2009-2013 yillarda aholining reproduktiv salomatligini mustahkamlash, sog’lom bola tug’ilishi, jismoniy va ma’naviy barkamol avlodni voyaga yetkazish borasidagi ishlarni yanada kuchaytirish va samaradorligini oshirish chora-tadbirlari Dasturi to’g’risida”gi qarori bu boradagi ishlarni yangi bosqichga ko’tarishda muhim omil bo’ldi.– SHu yil oktabr oyida Ijtimoiy tashabbuslarni qo’llab-quvvatlash fondi loyihasi asosida tashkil etilgan seminar-treninglarda to’rt mingga yaqin xotin-qiz ishtirok etdi, – deydi Namangan viloyati “Kelajak nuri” nodavlat-notijorat tashkilotining rahbari Dilshodbek Otaboyev. – Ushbu tadbirlar orqali 30 mingdan ziyod aholiga mazkur aksiyaning maqsad va mohiyati yetkazildi. YAKuniy konferensiyada ta’kidlanishicha, seminarlar doirasida Respublika Salomatlik va tibbiy statistika instituti va Respublika ixtisoslashtirilgan akusherlik va ginekologiya ilmiy-amaliy tibbiyot markazining Namangan filiali, viloyat Ona va

bola skrining markazi va boshqa tibbiyot muassasalari mutaxassisleri tomonidan joylarda ayollarning shamollash kasalliklari, jinsiy yo'l bilan yuquvchi infeksiyalar, xavfsiz onalikni ta'minlash va nogiron bolalar tug'ilishining oldini olish, onalik va bolalikni himoyalash yuzasidan nazariy bilimlar berildi, reproduktiv salomatlik profilaktikasi bo'yicha amaliy treninglar tashkil qilindi. Konferensiyada, shuningdek, aholining reproduktiv salomatligini mustahkamlash dasturining ijrosi, mazkur loyiha asosida tashkil qilingan ijtimoiy aksiyalarning yakuniy natijalari, xotin-qizlar kasalliklari va ularning profilaktikasi, nikoholdi tibbiy ko'rigining ahamiyati, xavfsiz onalik va bolalik omillari, yosh oilalarda tibbiy va shaxsiy gigiyena madaniyatini shakllantirish masalalari bo'yicha ma'ruzalar tinglandi. Surxondaryo viloyati Denov tumani tibbiyot birlashmasida O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi Qonunchilik palatasi Ekologiya va atrof muhitni muhofaza qilish masalalari qo'mitasi tomonidan "Surxondaryo viloyatining Denov, Sariosiyo, Uzun tumanlarida yod tanqisligini profilaktika qilish va erta aniqlash hamda ayollar va insoning reproduktiv salomatligini yaxshilashda qishloq vrachlik punktlari rolini oshirish" mavzuida davra suhbatlari o'tkazildi. Tadbirda O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi Qonunchilik palatasi deputatlari, Surxondaryo viloyati hokimligi, sog'liqni saqlash boshqarmasi, tabiatni muhofaza qilish qo'mitasi, Fuqarolik jamiyati shakllanishini monitoring qilish mustaqil institutining hududiy bo'linmasi, Ekologiya va tibbiyot yo'nalishidagi nodavlat notijorat tashkilotlari mas'ul xodimlari, Denov, Sariosiyo va Uzun tumanlari hokimliklari, tibbiyot birlashmalari, "Kamolot" yoshlar ijtimoiy harakati tuman kengashi bo'limlari hamda ommaviy axborot vositalari vakillari ishtirok etdi. Istiqlol yillarida mamlakatimizda aholi salomatligini saqlash, onalik va bolalikni muhofaza qilish, har tomonlama sog'lom va barkamol avlodni voyaga yetkazish davlatimiz siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylandi. O'zbekiston Respublikasining "Fuqarolar sog'ligini saqlash to'g'risida"gi, "Yod yetishmasligi kasalliklari profilaktikasi to'g'risida"gi va boshqa qator qonunlari qabul qilinib, tibbiy xizmat ko'rsatishning huquqiy bazasi mustahkamlandi. Dunyoda atrof-muhitning o'zgarishi, yerlarning sho'rlanishi, yirik sanoat korxonalarini chiqindilari va boshqa ko'plab masalalar bilan bog'liq global ekologik muammolar yuzaga keldi. Prezidentimiz Islom Karimov tashabbusi bilan ekologik holatni barqarorlashtirish, ona va bola salomatligini muhofaza qilish, aholi reproduktiv salomatligini yanada yaxshilash, sog'lom avlodni voyaga yetkazish yuzasidan izchil islohotlar amalga oshirilmoqda. Bu boradagi ishlar ko'lamini yanada kengaytirishda davlatimiz rahbarining 2009 yil 1 iyulda qabul qilingan "2009-2013 yillarda aholining reproduktiv salomatligini mustahkamlash, sog'lom bola tug'ilishi, jismoniy va ma'naviy barkamol avlodni voyaga yetkazish borasidagi ishlarni yanada kuchaytirish va samaradorligini oshirish chora-tadbirlari Dasturi to'g'risida"gi qarori muhim dasturilamal bo'layotir. Mazkur hujjatning ijrosi yuzasidan Surxondaryo viloyatida ham muayyan ishlar amalga oshirilmoqda. Bu borada qishloq vrachlik punktlarining alohida o'rni bor. Davra suhbatlari qatnashchilari viloyatning Uzun, Sariosiyo, Denov, Oltinsoy, SHo'rchi va Qumqo'rg'on tumanlari aholisi "Tojikiston alyumin kompaniyasi" davlat unitar

korxonasi chiqindilaridan aziyat chekayotganini ta'kidladi. Korxonada chiqarayotgan zaharli moddalar endokrin, markaziy nerv sistemasi, nafas tizimi, yurak, qon-tomir, tayanch harakat tizimi kasalliklariga sabab bo'lmoqda. Zararli moddalar, ayniqsa, xotin-qizlar va bolalar salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatayotir. Mazkur hududlardagi qishloq vrachlik punktlarida kasalliklarni erta aniqlash, ularning oldini olish yuzasidan barcha zarur chora-tadbirlar ko'rilmoqda. Tahlillar bu borada amalga oshirilayotgan ishlar ko'lamini yanada kengaytirishni, yod yetishmasligi va boshqa kasalliklarning oldini olishga alohida e'tibor qaratishni taqozo etmoqda. Xususan, malakali tibbiyot kadrlarini tayyorlash va qayta tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish, qishloq vrachlik punktlarida zamonaviy laboratoriya asbob-uskunalaridan yanada samarali foydalanish, yod yetishmasligi kasalligiga chalingan bemorlarni ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, mahalliy farmatsevtika sanoatida yod yetishmasligiga qarshi sifatli dori vositalari ishlab chiqarishni rivojlantirish lozim. Davra suhbatida Oliy Majlis Qonunchilik palatasi deputatlari A.Qurbonov, S.Rahmatov, T.Toshboyev, O'zbekiston ekologik harakati viloyat bo'limi rahbari B.Bobomurodov va boshqalar shu haqda atroflicha so'z yuritdi. Aholining asosiy qismi qishloqlarda istiqomat qiladi, – deydi Denov tumani tibbiyot birlashmasi bo'lim boshlig'i S.SHokirov. – Ularga 35 qishloq vrachlik punkti sifatli va malakali tibbiy xizmat ko'rsatayotir. Tumanimizda joriy yilning o'tgan davrida 83 ming 752 nafar tug'ish yoshidagi ayol tibbiy ko'rikdan o'tkazildi. Ularning ayrimlarida aniqlangan kasalliklar statsionar va ambulatoriya sharoitida davolandi. SHuningdek, yod yetishmasligi kasalligiga chalingan ikki ming 110 nafar bola sog'lomlashtirildi. Bu boradagi ishlar izchil davom etmoqda. Davra suhbatida aholining reproduktiv salomatligini mustahkamlash, onalik va bolalikni muhofaza qilish, sog'lom avlodni voyaga yetkazish borasida uchrayotgan ayrim muammolarni bartaraf etish yuzasidan taklif va tavsiyalar ishlab chiqildi. Aholi reproduktiv salomatligini mustahkamlash, sog'lom bola tug'ilishi, jismoniy va ma'naviy rivojlangan avlodni shakllantirish yuzasidan amalga oshirilayotgan ishlarni kuchaytirish va ular samaradorligini oshirish (hukumat komitsiyasining 2009 23 aprel bayoni) hujjatining mazmun mohiyati Quydagicha: aholi urtasida reproduktiv salomatlikni mustahkamlash, soglom bola tugilishi, jismoniy va barkamol avlodni shakllantirish, oilada erkaklarni ma'suliyatini oshirish, oila mukaddasligi kabi kadriyatlarini tushuntirish va targib etish maksadida viloyat hokimligi va viloyat soglikni saklash boshkarmasi bilan hamkorlikda Mahsus jamoatchilik kengashi tuzilgan. Kengashning asosiy maksadi keng jamoatchilik urtasida tushuntirish va targib etish ishlarini tizimli yulga kuyishni ta'minlash, bu borada davlat va jamoat tashkilotlari hamda jamoatchilik faolligini oshirishga erishishdan iboratdir. Aholi o'rtasida tushuntirish va targibot ishlarini olib borishda «Behatar onalik», «Soglom turmush tarzi» mavzusi asosida ishlar olib boriladi. **Oiladagi munosabatlar va soglom turmush tarzi.** Oila – er-hotinlarning boshqa yaqin qarindosh: ota-onalari, aka-ukalari, opa-singillari, momolar va bobolar, farzandlar va ularning farzandlari bilan ko'pqirrali munosabatlar o'rnatish imkoniyati. Oilada tibbiy madaniyatni oshirish, avvalo, har bir oila boshliqlari zimmasidagi mas'uliyatdir. Oila va undagi munosabatlar

hamisha tashqi psihologik ta'siri komida bo'ladi. Unga kichik ijtimoiy guruh sifatida qarash esa, kichik guruhga hos bo'lgan deyarli barcha ijtimoiy-psihologik qonuniyatlarning borligi va ular har bir oila a'zosining maqomini belgilashini inobatga olishni taqozo etadi. Sog'lom turmush tarzini birinchi o'rinda oilada sog'liqni saqlash va yaxshilashga qaratilgan, faoliyati deb xarakterlash mumkin. Bunda shuni tushunish kerakki, oilaning turmush tarzi sharoitga qarab o'z-o'zidan doimo maqsad sari intilish jarayonida shakllanadi. STTni shakllanish oilada sog'lig'ini mustahkamlash, hayot shaklini o'zgartirish, gigienik bilimlar, zararli odatlar bilan kurashish, gipodinamiya va hayot situatsiyalarini noqulay jihatlari bilan kurashishdan iborat. SHunday qilib, sog'lom turmush tarzi deganda oilani har kungi tipik hayot shakli tushuniladi. Sog'lom turmush tarzi organizmni mustahkamlaydi, takomillashtiradi, o'zini ijtimoiy va kasbiy funksiyalarini takomillashtiradi. **So'glom onadan soglom farzand tugilishi.** O'zbekiston Respublikasida «Ona va bola skriningi» Davlat dasturi qabul qilingan va Respublika skrining-markazi tashkil etilgan. Skrining inglizchadan «elak orqali o'tkazish» deganidir. Yangi tug'ilganlar, homilador ayollarning skriningi sog'lig'idagi yashirin nuqsonlarni vaqtli aniqlash, o'z vaqtida samarali choralar ko'rish va og'ir kasalliklarning oldini olish uchun o'tkaziladi. **So'glom bola tugilishi, jismoniy va ma'naviy rivojlangan avlodni shakllantirish yuzasidan amalga oshirilayotgan ishlarni kuchaytirish va ularni samaradorligini oshirish buyicha Viloyat soglikni saklash boshkarmasi tomonidan malakali mutahassislardan iborat ishchi guruhlar tashkil kilingan** bulib, bu ishchi guruhlar tibbiy xizmat sifatini yaxshilash borasida har bir shahar va tumanlarning birlamchi tibbiyot muassasalarida faoliyat kursatayotgan umumamaliyot shifokorlari, akusher-ginekologlari, doylariga yakindan amaliy yordam kursatmoldalar. Aholi urtasida reproduktiv salomatlikni mustahkamlash, soglom bola tugilishi, jismoniy va barkamol avlodni shakllantirish, oilada erkaklarni ma'suliyatini oshirish, oila mukaddasligi kabi kadriyatlarini tushuntirish va targib etish maksadida viloyat hokimligi va viloyat soglikni saklash boshkarmasi bilan hamkorlikda Mahsus jamoatchilik kengashi tuzilgan. Kengashning asosiy maksadi keng jamoatchilik urtasida tushuntirish va targib etish ishlarini tizimli yulga kuyishni ta'minlash, bu borada davlat va jamoat tashkilotlari hamda jamoatchilik faolligini oshirishga erishishdan iboratdir. **Sog'lom oila-sog'lom jamiyat.** Soglom avlodni shakllantirish, onalar va bolalar salomatligini muhofaza kilish buyicha kushimcha choralari tugrisida»gi PQ-1096-sonli karori va 2009 yil 1 iyuldagi 1144-sonli «2009-2013 yillarda Aholining reproduktiv salomatligini mustahkamlash, soglom bola tugilishi, jismoniy va manaviy barkamol avlodni voyaga etkazish borasidagi ishlarni yanada kuchaytirish samorodorligini oshirish chora-tadbirlari dasturi»ni karorlarini amalga oshirish maksadida «Tibbiy-ijtimoiy patronaj brigadasi tomonidan maksadli faoliyat kursatib, ya'ni har bir oilaning, ayniksa chekka kishlok va aholii punktlaridagi oilalarning tibbiy-ijtimoiy va iktisodiy halotlarini rejali ravishda urganib monitoring olib borildi va chukur tibbiy kurikdan utkazilib ijtimoiy yordamlar berildi

5. mavzu:	Aholi reproduktiv salomatligin mustahkamlash
-----------	---

5.1. Ma'ruza mashg'ulotining o'qitish texnologiyasi

Vaqt – 2 soat	Talabalar soni: 25-30 nafar
O'quv mashg'ulotining shakli	Kirish, ma'ruza
Ma'ruza mashg'ulotining rejasi	1.Homiladorlik haqida tushuncha. 2.Tibbiy- gigienik nuqtai nazardan qizlarni bo'lg'usi onalikk tayyorlash. 3. YAqin qarindoshlar orasidagi nikoh va g nogiron bola tug'ilishi va uni oldini olish. 4.Sog'lom oila – sog'lom jamiyat.
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Aholi reproduktiv salomatligin mustahkamlash xaqida ma'lumot berish	
Pedagogik vazifalar: - Homiladorlik davri haqida nimani tushunasiz . -Tashqi muxitning homilador organizmiga ta'siri - Tibbiy- gigienik nuqtai nazardan qizlarni bo'lg'usi onalikk tayyorlash. - Nogiron bola tug'ilishi va uni oldini olishni tushuntirish. - Sog'lom oila – sog'lom jamiyat haqida tushuntirish.	O'quv faoliyatining natijalari: Talaba: - Homiladorlik davri haqida bilib oladi . - Tashqi muxitning homilador organizmiga ta'sirini yozib oladi - Tibbiy- gigienik nuqtai nazardan qizlarni bo'lg'usi onalikka tayyorlashni tushunib oladi. - Nogiron bola tug'ilishi va uni oldini, sog'lom oila – sog'lom jamiyat tushunchalarini tahlil qiladi.
O'qitish uslubi va texnikasi	Ma'ruza, bayon qilish, “VIZIUAL MA'RUZA” texnikasi
O'qitish vositalari	Ma'ruzalar matni, proektor, tarqatma materiallar.
O'qitish shakli	Jamoa, guruh va juftlikda ishlash.
O'qitish shart-sharoiti	Proektor, kompyuter bilan jihozlangan auditoriya

4.2. Ma'ruza mashg'ulotining texnologik kartasi (5-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi talaba	
1 bosqich. Kirish (10 min.)	1.1. Mavzu, uning maqsadi, o'quv mashg'ulotidan kutilayotgan natijalar ma'lum qilinadi	1.1. Eshitadi, yozib oladi.
2 bosqich. Asosiy (60 min.)	<p>2.1. Talabalar e'tiborini jalb etish va bilim darajalarini aniqlash uchun tezkor savol-javob o'tkazadi.</p> <p>- Homiladorlik davri haqida bilasizmi?</p> <p>2.2. O'qituvchi materiallardan foydalangan holda ma'ruzani bayon etishda davom etadi.</p> <p>- Qizlarni bo'lg'usi onalikk tayyorlash.</p> <p>2.3. Nogiron bola tug'ilishi va uni oldini olishni tushuntirish.</p> <p>a) . Nogiron bola tug'ilishida yaqin qarindoshlikni ta'siri.</p> <p>b) Nogiron bola tug'ilishida zararli odatlarni ta'siri qanaqa?</p> <p>2.4. Talabalarga mavzuning asosiy tushunchalariga e'tibor qilishni va yozib olishlarini ta'kidlaydi.</p>	<p>2.1. Eshitadi. Navbat bilan bir-birini takrorlamay atamalarni aytadi.</p> <p>O'ylaydi, javob beradi. Javob beradi va to'g'ri javobni eshitadi.</p> <p>2.2. Maruza mazmunini muhokama qiladi. Savollar berib, asosiy joylarini yozib oladi.</p> <p>2.3. Eslab qoladi, yozadi. Har bir savolga javob berishga harakat qiladi. Ta'rifni yozib oladi, misollar keltiradi.</p>
3 bosqich. Yakuniy (10 min.)	<p>3.1. Mavzuga yakun yasaydi va talabalar e'tiborini asosiy masalalarga qaratadi.</p> <p>Faol ishtirok etgan talabalarni rag'batlantiradi. Mustaqil ish uchun vazifa: Giyohvandlikning zurriyotga ta'siri haqida ma'lumot to'plab kelish.</p>	<p>3.1. Eshitadi, aniqlashtiradi.</p> <p>3.2. Topshiriqni yozib oladi.</p>

Aholi reproduktiv salomatligin mustahkamlash

REJA:

1. Homiladorlik haqida tushuncha.
2. Tibbiy- gigienik nuqtai nazardan qizlarni bo'lg'usi onalikk tayyorlash.
3. Yaqin qarindoshlar orasidagi nikoh va g nogiron bola tug'ilishi va uni oldini olish.
4. Sog'lom oila – sog'lom jamiyat.

Homiladorlik haqida tushuncha. Homiladorlik – fiziologik jarayon bo'lib, uning davomida ayol organizmida urug'langan tuxum hujayrasidan bachadondan tashqarida yashay oluvchi homila rivojlanadi. Normal o'tuvchi homiladorlik oxirgi hayz kelishining birinchi kunidan boshlab tug'ish kunigacha 266 kundan to 294 kungacha davom etishi mumkin (o'rtacha olganda 280 kun, ya'ni 40 hafta).

Homilaning rivojlanishi. Homiladorlikning birinchi haftalarida embrion qobig'i rivojlanadi, birinchi oyning oxiriga borib embrionning kattaligi 10 mm ga etadi, ikkinchi oyning oxirida 3 marta, 4-chi oyning oxirida 30 marta kattalashadi, 9-oyning oxirida 470 mm bo'ladi. Homila vazni tez orta boradi. 3 oylikda 20 g, 6 oylikda 600-700 g, 9 oylikda 2400-2500 g bo'ladi.

Jins organizmdagi belgi xususiyatlar yig'indisi bo'lib, ya'ni buginlarning vujudga kelishini va irsiy belgilarning nasldan naslga o'tishini ta'minlaydi. Erkak va urg'ochi jinslarning tug'ilishi qadimdan kishilarda katta qiziqish uyg'otib kelgan. Biroq bu masala o'tgan asrning boshlarida aniqlandi. Jins bu erkak va urg'ochi organizmlardagi jinsiy xromosomalarga bog'liq. Erkaklarda XY va XX ga bog'liq ekan. Tuxum hujayradagi X xromosoma spermaning X xromosomasi bilan urug'lansa zigotada XX xromosomalar hosil bo'ladi. Ulardan urg'ochi organizm rivojlanadi. Tuxum hujayra (X) spermaning (Y) xromosomasi bilan urug'lansa zigotada XY xromosomalar hosil bo'ladi. Ulardan erkak organizm rivojlanadi. Xromosomalar 1 : 1 qo'shiladi, ya'ni 100 qiz chaqaloqqa 106 ta o'g'il chaqaloq, bolalikda 100 : 103 , o'spirinlikda 100 : 100, 50 yoshda 100 : 85 (erkak), 85 yoshda 100:50 (erkak) to'g'ri keladi. Bunday bo'lishiga albatta biologik sabalardan tashqari ijtimoiy sabablar ham ta'sir ko'rsatadi. Ba'zida bitta tuxum hujayradan otalangan egizaklar rivojlanadi. Ba'zan bitta tuxum hujayra o'rniga 2, 3, 4 tuxum hujayra bir vaqtning o'zida urug'lanadi. Bitta tuxum hujayraning urug'lanishidan paydo bo'ladigan egizaklar hamma vaqt bir jinsli bo'ladi va bir biriga quyib qo'yganday o'xshaydi. Ikkita tuxum hujayrasining urug'lanishidan paydo bo'lgan egizaklar bir xil va har xil jinsli bo'lib, ular bir biriga o'xshash bo'lmaydi. Irsiy belgilar tashqi muhit ta'siriga juda chidamli. Organizm yashayotgan muhit

sharoitiga qarab, irsiy belgilarning sifati o'zgarishi mumkin. Irsiy belgilarning bu xil o'zgarishi mutatsiya deb ataladi. Mutatsiya — lotincha so'z bo'lib, o'zgarish, aylanish degan ma'noni bildiradi va u irsiyatda hal qiluvchi rolni o'ynaydi. Mutatsiya-gen apparatida ro'y bergan va nasldan-naslga o'tib boradigan o'zgarishdir. Vujudga kelgan yangi belgilar nasldan-naslga o'tadi va o'z ajdodlaridan boshqacha bo'ladigan yangi nasl paydo bo'ladi.

Ontogenez nazariyasi. Bu nazariya hujayra, to'qima, organizmning qarishi, ontogenetik etilishini o'rganadi. Qarish organizmdagi bir biriga bog'liq bo'lgan yoshga aloqador uzluksiz o'zgarishlar natijasidir. Bunday o'zgarishlar juda erta boshlanadi. Hozirgi kunda ontogenez haqida 150 dan ortiq nazariya mavjud. Ba'zi olimlar fikricha, ontogenezda oqsillar o'zgarishi, boshqa nazariyaga ko'ra moddalra almashinuvi natijasida zaharli moddalar to'planib qolishi muxim rol o'ynaydi va hokazo.

Ontogenezdagi muhim faktorlardan biri molekulada bo'ladigan o'zgarishlardir. 3 yoshdan 40 yoshgacha nerv hujayralarida RNK molekulalarning soni ortib boradi, 55-60 yoshgacha o'zgarmay turadi, so'ng kamaya boradi. YOsh ortishi bilan organizm hujayralarida RNK, DNK molekulalarida o'zgarishlar sodir bo'ladi, endoplazmatik to'ring strukturasi o'zgaradi. Hujayralar tsitoplazmasida poliribosomalar soni o'zgarib boradi: ilk yoshlik davrida poliribosomalar barcha ribosomalarning 83% ni tashkil etsa, qarilikda 72% ni tashkil etadi. Mitoxondriyalarning o'zni almashadi. O'sishning intensiv davrida mitoxondriyalarning yangilanish jarayoni boradi. Organizm keksaygan sari mitoxondriyalar alohida kompleksga birikib, yadrodan ajrala boshlaydi. Organizm hujayraning ba'zilar bir necha minut yoki soat, boshqa hujayralar uzoqroq yashaydi. Organizmning ba'zi, masalan, jigar, buyrak hujayralari qayta tiklanish, asli holiga qaytish xususiyatiga ega. Uksak darajada rivojlangan organizmda tashqi muhitning noqulay ta'siriga qarshi to'qima va organlarning fiziologik faoliyati doimiy bo'lishini ta'minlovchi maslanishda vujudga kelgan, bunday barqaror ko'rsatkichlarga: tana haroratining doimiyligi, qon va to'qima suyuqligining osmotik bosimi, ular tarkibidagi kaliy, natriy, kaltsiy, xlor ionlarning va qonda qand miqdorining doimiyligi kabilar kiradi. Albatta, organizm ichki muhitning doimiyligi nisbiydir. Tashqi muhitning noqulay ta'siri natijasida bu muhitning doimiyligi o'zgaradi. Lekin nerv – gumoral sistemaning boshqaruvchanlik vazifasi orqali bu doimiylik yana tiklanadi. Masalan, yoz oylarida havo harorati juda ko'tarilib ketsa (40 gradusdan yuqori), organizm tanani sovutish choralarini ko'radi. Buning uchun ko'p ter ajratish bilan birga tanadagi issiqlik energiyasi ham tashqariga chiqariladi. Organizmning hujayra va to'qimalarida moddalar almashinuvi sekinlashib energiya hosil bo'lishi kamayadi. Bu bilan organizm qizib ketishdan o'zini saqlaydi. qish kunlarida esa bu jarayonning teskarisi bo'ladi. Terlash kamayib, to'qimalarda energiya ajratish ham susayadi, organizmda moddalar almashinuvi kuchayib, energiya hosil bo'lishi ko'payadi. Bular natijasida issiq va sovuq sharoitda tana haroratining doimiyligi ta'minlanadi. Homilador ayolning organizmida homilaning to'g'ri rivojlanishiga, ayolning tug'ishga va bolani emizishga tayyorlanishiga yordam beruvchi bir qator o'zgarishlar yuzaga

keladi. Homiladorlik bilan bog'liq turli-tuman fiziologik jarayonlarning yuzaga kelishi va o'tishi asab va endokrin tizimlari orqali tartibga solinadi. Moddalar almashinuvi homiladorlik paytida homilaning ehtiyojlariga qarab o'zgaradi. Asosiy almashinuv hamda kislorodni iste'mol qilish kuchayadi. Ayol organizmida oqsil moddalarning yig'ilishi yuz beradi. Teri osti qatlamida yog'ning ancha ko'proq yig'ilishi kuzatiladi, ayniqsa dumba va ko'krak bezlari sohasida. Homilaning normal rivojlanishi uchun zarur bo'lgan kaltsiy, fosfor, natriy, temir tuzlarining yig'ilishi sodir bo'ladi. agar ovqatlanish ratsioni mineral moddalarga bo'lgan ehtiyojni qoplay olmasa, homilaning rivojlanishi uchun homilador ayolning organizmidagi tuzlar sarflanadi. Bu unda tishlarning kariesi, gipoxromli temir etishmovchiligi anemiyasi rivojlanishiga olib kelishi, shuningdek, homilaning bachadon ichida nobud bo'lishi va o'z-o'zidan bola tushishiga olib kelishi mumkin. Homilador ayol organizmining S, A, D, E vita-minlari V guruhi vitaminlariga bo'lgan ehtiyoji ko'payadi. Homilador ayolda aylanuvchi qon hajmi, gemoglobin miqdori, eritrotsitlar, leykotsitlar soni ko'payadi. Yurak-qon tomir tizimi homiladorlik paytida alohida zo'riqish bilan ishlaydi. Tomir urishi tezligi birmuncha ortadi. Arterial qon bosimi odatda normal bo'lib, faqat homiladorlikning ikkinchi yarmida ozgina oshishi mumkin. Ba'zan vena qon tomirlarining varikoz kengayishi yuzaga keladi. O'pkalarning ishlashi kuchayadi, homiladorlikning oxirgi oylarida nafas olish birmuncha tezlashadi va chuqurlashadi. Homiladorlikning birinchi 2-3 oylarida ko'pincha yuzaga keladigan ko'ngil aynishi, qayt qilish, ta'm va ishtahaning o'zgarishlari asosan vegetativ-asab tizimining buzilishlari bilan bog'liq bo'ladi. Homiladorlik paytida buyraklar ancha zo'riqish bilan ishlaydi. Siydik miqdori ozgina ko'payadi. Siydik ayirish tezlashadi, ayniqsa homiladorlikning oxirida. Tos suyaklarining siljiy olishi kuchayadi, old suyaklarining ochilib borishi hisobiga uning hajmi oshadi (me'yorida ko'pi bilan 1 sm). Terida ko'pincha qorinning oq chizig'i sohasida, ko'krak uchlari sohasida, peshona, burun tepasi, ustki lab sohasida qorayish yoki dog'lar qayd etiladi. Qorin devori terisining eng ko'p cho'zilgan joylarida pushti rangli homiladorlik yo'llari yuzaga kelishi mumkin, tug'ishdan keyin ular oq chandiqlarga aylanib qoladi. Ko'krak bezlari kattalashadi, ularning qon bilan ta'minlanishi kuchayadi. Ko'krak uchlari kattaroq chiqib, bosganda sut bezlarida homiladorlikning boshidayoq suyuq tomchilar ajralib chiqishi mumkin. Homilador ayolning tana vazni butun homiladorlik davrida 12-14% ga ortadi. Bu homilaning o'sishi, homila yoni suvlarining yig'ilishi, yog' yig'ilishining kuchayishi, homilador ayol bachadoni hamda qoni massasining ortishi tufayli yuz beradi.

Homiladorlikni aniqlash:

Ilk muddatida – homiladorlikning taxminiy (gumonli) va ehtimoliy alomatlari asosda o'tkaziladi. Homiladorlikning taxminiy alomatlariga quyidagilar kiradi: ko'ngil aynishi, ishtahaning, ta'm, hid sezishning o'zgarishi, uyqulilik, jahldorlik, shuningdek, terining dog' bilan qopla-nishi. Ehtimoliy alomatlariga hayz ko'rishning to'xtashi, sut bezlarining shishishi, ularga bosganda suyuq tomchilar ajralishi, bachadonning katta-lashuvi va boshqalar kiradi.

Katta muddatida – bular haqqoniy klinik alomatlar bilan tasdiq-lanadi: homilaning harakatlanishi, homilaning yurak tonlarini eshitish (18-20-haftasidan boshlab).

Homilador ayol turar joyiga ko'ra ayollar maslahatxonasining doimiy kuzatuv ostida bo'lishi lozim. Homilador ayol gigienasiga rioya qilishi lozim: yetarlicha uxlashi, oqilona ovqatlanishi, har kuni cho'milishi, qulay va keng kiyim, past poshnali poyabzal kiyishi, gigienik gimnastika va hokazolar qilishi lozim. **Tug'ruq** – homiladorlikning yakuni bo'lgan fiziologik jarayon bo'lib, unda homila bachadondan tug'ish yo'llari orqali chiqariladi. Tug'ruq yaqinlashganidan bir qator alomatlar darak beradi, ular tug'ishning xabarchilari deyiladi. Ularga quyidagilar kiradi: homilador ayol qornining pasayishi, tana vaznining 1-2 kg ga kamayishi (tug'ishdan 2-3 kun avval), homila harakatlanishi faolligining pasayishi. Buning eng muhim xabar beruvchi alomatlari bachadonning muntazam bo'lmagan qisqarishlari hamda qini ichida suyuqlik ajralishidir. To'lg'oq deyiladigan bachadonning muntazam qisqarishlari paydo bo'lishi tug'ishning boshlanishi deb hisob-lanadi. SHu paytdan boshlab ayol tug'ayotgan ayol, tug'ishdan keyin esa tuqqan ayol deb aytiladi. Tug'ruq jarayonida uchta davr ajratiladi:

1-davr – bachadon bo'yinchasining ochilishi (ilk tug'ayotganlarda 10-11 soat, takror tug'ayotganlarda 6-7 soat davom etadi);

2-davr – homilaning chiqarilishi (ilk tug'ayotganlarda 1-2 soat, takror tug'ayotganlarda 30 daqiqa-1 soat davom etadi);

3-davr – yo'ldosh davri (o'rtacha 20-30 daqiqa davom etadi).

Ilk tug'ayotganlarda tug'ish davomiyligi ko'proq – 11-12 soat, takror tug'ayotganlarda 7-8 soatni tashkil etadi.

Bir yoshdan etti yoshgacha bo'lgan bolalarni so'glom o'stirishda oila va maktabgacha tarbiya muassasalarining roli katta. Chunki bu davrda bola organizmi o'suvchan, sezuvchan, immune tizimi to'liq shakllanmagan bo'ladi. Buning uchun ularni to'g'ri tarbiyalash, shahsiy gigienaga orgatish, dam olishni tashkil qilish lozim. Bu o'rinda xukumatimiz tomonidan yuritilayotgan demografik siyosat, iqtisodiy, ijtimoiy va xuquqiy tadbirlar bunga yaqqol misol bo'la oladi. Bunday siyosatning asosiy yo'nalishlari onalik va bolalikni muhofaza qilish, ko'p bolali va kam ta'minlangan oilalarning moddiy ahvolini yaxshilash, yosh oilalarga, onalarga yaratilayotgan imtiyozlar va shu qabilardan iborat.

O'zbek oilalarida sog'likni saqlashga oil milliy qadriyatlarining o'rni nihoyatta muhimdir. Oilaning muhim bo'lgan funktsiyalardan yana biri bu uning reproduktiv (jamiyatning biologik uzluksizligini ta'minlash, bolalarni dunyoga ketirish) funktsiyasidir. Bu funktsiyaning asosiy mohiyati inson naslini davom etirishdan iboratdir. Oilaning vazifasi faqatgina yangi avlodni dunyoga keltiribgina qolmasdan insoniyat paydo bo'lgan davrdan boshlab yashab kelayotgan ilmiy va madaniy yutuqlari bilan tanishtirgan xolda, ularning salomatligining saqlab turishidan xam iboratdir. Tabiatan berilgan avlod qoldirish instinkti insonda farzand ko'rishga, ularni o'stirishga va tarbiyalashga bo'lgan ehtiyojga aylanadi. Bu ehtiyojlarini qondirmasdan turib, kishi odatda o'zini bahtiyor his qila olmaydi. Shuningdek, er-xotnda farzand tug'ilishi bilan bog'liq xolda butunlay yangi hissiyotlar: ayolda-onalik, erkakda- otalik xissi paydo

bo'ladi. Farzand er-xotin munosabatlarini yanada mustahkamlovchi asosiy omil xamdir. Oilaning jamiyat oldidagi reproduktiv funksiyasi va uning bajarilishi deyilganda axoli soning qayta tiklashi uchun xar bir oilada nechtadan farzand bo'lishi lozimligi nazarda tutiladi. Stastistik ma'lumotlarga ko'ra, agar har bir oilada bittadan farzand bo'ladigan bo'lsa, bunday xalq sakkizinchi avloddan keyin yo'q bo'lib ketishi mumkin ekan. Xar bir oilada ikkitadan farzandning bo'lishi ham aholi sonini saqlab tutishni ta'minlay olmaydi. Demograflarning ta'kidlashlaricha, oila o'zining reproduktiv funksiyasini bajarish uchun xar bir oilaga urtacha 3-6 ta farzand to'g'ri kelishi kerak. Albatta, faqat oilagina jamiyat oldidagi funktsiyalarni bajarib qolmasdan, balki jamiyat xam oilalarga funktsiyalarini bajarib qolmasdan, balki jamiyat xam oilalarga funktsiyalarni muvaffaqiyatli uddalashlari uchun zarur bo'lgan shart-sharoitlarni yaratib berish lozim. Bu o'rinda xukumatimiz tomonidan yuritilayotgan demografik siyosat, iqtisodiy, ijtimoiy va xuquqiy tadbirlar bunga yaqqol misol bo'la oladi. Bunday siyosatning asosiy yo'nalishlari onalik va bolalikni muhofaza qilish, ko'p bolali va kam ta'minlangan oilalarning moddiy ahvolini yaxshilash, yosh oilalarga, onalarga yaratilayotgan imtiyozlar va shu qabilardan iborat. **Tibbiy- gigienik nuqtaii nazardan qizlarni bo'lg'usi onalikk tayyorlash** o'zbek oilalarida sog'likni saqlashga oid milliy qadriyatlarning o'rni judayam katta. Oila bolaning ijtimoiy munosabatlarga tayyor bo'lishida muhim ahamiyat kasb etgan pedagogik muhitdir. SHu bois ham olimlar oilaning eng muhim va dastlabki vazifalaridan ham birini tarbiyalovchi funktsiya ekanligini doimo e'tirof etadilar. Oilaviy sotsializatsiya jarayonini bir tomonlama, ya'ni, farzandlar tarbiyasidagi roli bilan cheklash to'g'ri bo'lmaydi. CHunki ayniqsa, yosh oilada nikohdan so'ng er va xotin boshqa oila a'zolari jamiyatida xohlaxohlamasa o'z-o'zidan tarbiyalanib, xarakter xislatlarini o'zgartirib boradilar. Qizlarni bo'lg'usi onalikka oilada onasi va qaynonasining roli katta. Masalan, ilgari tortinchoq, uyatchan, ikkilanuvchan yigit, uylangach, turmush o'rtog'i nigohida obro'si mehr-muhabbat tufayli oshgan sari, o'zida kuch-qudratni, irodani sezib, dadil, faol, o'ziga nisbatan ijobiy fikrli, aqlli, bosiq bo'lib borishi tabiiy. Kelinchak ham yangi xonadon sharoitiga ko'nikib borgan sari, uning an'analarini muvaffaqiyat bilan o'zlashtirib borgan sari, turmush o'rtog'ining mehrli muhabbati, qaynona va qaynotaning g'amxo'rligi, e'tiborliliqi oqibatida yanada iffatli, sermulohazali, ziyrak va farosatli bo'lib, o'zidagi ilgari mavjud ayrim salbiy xarakter sifatlaridan qutulishi ham mumkin. Bu – er va xotin uchun oila muhitining yangi bosqichdagi ijtimoiylashuv maskani sifatidagi o'rnini isbotlaydi. Lekin ayrim oilalarda er va xotin o'rtasida samimiy, iliq munosabatlarning yo'qligi, tashqi tomondan nomiga oila qurganliklari, ma'nan esa bir-birlariga nisbatan beganoday qolganliklari bois bu erda o'zaro munosabatlar hamisha tarang, yuzaki bo'lib boradi. Tabiiy, bunday munosabatlar nafat ularning o'ziga balki ularni o'rab turgan boshqa qarindoshlar, ayniqsa, farzandlarga faqat salbiy ta'sir etadi, yoshlarning ijtimoiylashuv jarayoniga to'g'anoq bo'lishi ham mumkin. "Ko'cha bolalari", "tarbiyasi og'ir bolalar", voyaga etmay turib jinoyatga qo'l urgan o'smirlar aksariyat holatlarda aynan shunday oilaviy muhitning qurbonlari hisoblaandi. Shu o'rinda ta'kidlash joizki, bolaning ijtimoiylashuvi jarayonida maktabgacha tarbiya

maskanlari, maktabning roli va ahamiyati ham bor. Lekin ulardagi ta'lim-tarbiya jarayonining samaradorligi eng avvalo, oilaviy tarbiyaga bog'liq ekanligini, "Qush uyasida ko'rganini qiladi" maqolining mohiyatini hamma biladi. Maxsus tarbiya maskanlari oldida oiladagi ijtimoiylshauvning afzalligi shundaki, oiladagi barcha o'zrao munosabatlar tabiiy muhitda, inosniy munosabatlar tamoyiliga asoslanib amalga oshiriladi. Qolaversa, o'rtacha O'zbekistondagi oilalarda 3-4 nafardan farzand bo'lsa, ikki ota va ona uchun ularga etarli e'tibor berish uchun imkoniyat kengroq, maktab yoki bog'chada esa guruhlardagi bolalar soni ko'p va ta'lim-tarbiya jarayoni maxsus dasturlar va aniq rejim asosida amalga oshirilgani uchun bolalarning bir tekisda rivojlanishi va kamol topishi uchun etarli bo'lmaydi. Demak, oilaviy sotsializatsiyaning samaradorligi oila bilan boshqa tarbiya maskanlari o'rtasida o'rnatilgan hamkorlikdagi uyg'unlikka bevosita bog'liq. Kelin homilador bo'lgandan keyin uning rivojlanishi bir necha davrlari ajratiladi.

1) Terminal, yoki sof hujayraviy davri. U tuxum hujayraning urug'lanishi paytidan boshlanib, hosil bo'lgan blastotsitning bachadon shilliq pardasiga payvandlanishi bilan tugallanadi. Uning davomiyligi - 1 hafta.

2). Implantatsiya davri - 40 soat, ya'ni 2 sutkaga yaqin davom etadi. Ushbu ikkita davr ba'zan birlashtiriladi, chunki ularning tibbiy-biologik ahamiyati katta. Bu paytda 50-70 % urug'lantirilgan tuxum hujayralar rivojlanmaydi, teratogen omillar esa homilaning yashab qolishi mumkin bo'lmagan patologiyani keltirib chiqaradi (aplaziya va gipoplaziya) yoki xromosoma aberratsiyalari yoki mutant genlar oqibatida rivojlanishning og'ir nuqsonlarini shakllantiradi (ular blastopatiyalar deb nomlanadi).

3) Embrional davri bachadon ichi rivojlanishining 75-kunigacha davom etadi. Homilaning oziqlanishi homila qopchasida sodir bo'ladi (amniotrof oziqlanish turi). Uning asosiy o'ziga xosligi - bo'lg'usi bolaning deyarli barcha ichki a'zolarining paydo bo'lishi va a'zolari rivojlanishi bilan kechadi. (organogenez). Teratogen (endogen va ekzogen) omillarning ta'siri embriopatiyalarni keltirib chiqaradi, bular rivojlanishning qo'pol anatomik va displastik nuqsonlaridan iborat. Homiladorlikning 3 haftadan 7 haftagacha muddati - embrion rivojlanishining kritik davridir.

4) Neofetal, yoki embriofetal davri. 2 hafta, ya'ni platsenta - yo'ldosh rivojlanishi ikki hafta davom etadi. Bu markaziy asab tizimi va endokrin tizimidan tashqari ko'pchilik ichki a'zolar shakllanishining tugashiga mos keladi. Homila o'sishining keyingi yo'nalishi yo'ldoshga, ya'ni platsentar qon aylanishining to'g'ri shakllanishiga bog'liq bo'ladi.

5) Fetal davri bachadon ichi rivojlanishining 76-kundan boshlab to tug'ilishigacha davom etadi. Homilaning rivojlanishi gemotrof oziqlanishi bilan ta'minlanadi. Unda ikkita davr ajratiladi: boshlang'ich va kechki davri

Boshlang'ich fetal davri homiladorlikning 28 haftasining oxirigacha davom etadi. Homila a'zolarining kuchli o'sishi va to'qimalarining farqlanib borishi sodir bo'ladi, noqulay omillarning ta'siri esa a'zolarining o'sish va farqlanishining sekinlashuvi (gipoplaziya) yoki to'qimalar farqlanishining buzilishi (displaziya) orqali namoyon bo'lishi mumkin. Immunitet shakllanmaganligi tufayli yuqumli

kasallikka javob biriktiruvchi to'qimali proliferativ reaksiyalari bilan ifodalanadi, bu esa tsirrozlar va fibrozlarga olib keladi. Ba'zida etarli rivojlanmagan bolaning tug'ilishi ham kuzatiladi.. Ushbu davrda yuzaga keladigan homila o'zgarishlarining majmuasi «ilk fetopatiyalar» degan umumiy atama bilan nomlanadi. Kechki fetal davr-homiladorlikning 28 haftasidan keyin to tug'ruq boshlanishigacha bo'lgan davrdir. Ushbu davrda oziqlanishning, ko'pgina tarkibiy moddalarining kelajak uchun yig'ilishi sodir bo'ladi: kaltsiy, temir, mis tuzlari, B₁₂ vitamini bir necha oy davomida emizikli bolaning oziqlanish muvozanatini tutib turadi (chunki ona sutida ular tug'ilishidan keyin tez o'suvchi bola uchun etarli bo'lmaydi). Homiladorlikning oxirgi 10-12 haftasida homilaning hayotiy muhim a'zolarining etarli darajada etilganlik darajasi hamda ular faoliyatining tug'ruq paytida kislorod bilan ta'minlanishining ehtimoliy buzilishidan himoyalashiga erishiladi; shuningdek onaning Ig G omilining yo'ldosh orqali berilishi amalga oshiriladi, bu esa yangi tug'ilgan bola uchun passiv immunitetning yuksak darajasini ta'minlaydi. Homiladorlikning oxirgi haftalarida «surfaktant» etilishi sodir bo'ladi, u homilaning o'pkasi hamda nafas olish va hazm qilish tizimlarining epitelial qatlamlarining normal ishlashini ta'minlaydi. SHuning uchun bolaning hatto nisbatan ozgina muddatidan ilgari tug'ilishi ham uning moslashuv imkoniyatlariga va turli kasalliklar yuzaga kelishining xavfiga katta ta'sir ko'rsatadi. Homila shuningdek noqulay (teratogen) omillarga nisbatan ham sezgir bo'ladi, ular homiladorlikning muddatidan ilgari tugashiga hamda kam vazni va funksional etilmagan bolaning tug'ilishiga olib kelishi mumkin. Ayolning homiladorlik paytida muvozanatlanmagan ovqatlanishi (foliy kislotasi, rux, mis va boshqa essentsial nutrientlarning etishmasligi) homilaga teratogen ta'sirni oshirishi mumkin - rivojlanishning ko'pgina genlari faqat ma'lum nutrientlar mavjud bo'lganda ishga tusha boshlaydi. Noqulay omillar homilaning bachadon ichi gipotrofiyasiga yoki umumiy rivojlanishdan orqada qolishiga olib kelishi mumkin (yangi tug'ilgan chaqaloqning kam vazni va bo'yi). Onadagi turli homiladorlik asoratlari yoki ekstragenital kasalliklari homilaning yuqumli kasallikka uchrashiga olib kelishi mumkin. Homilaning yuqumli kasalligi xuddi yangi tug'ilgan bolalalarda kuzatiladigan kabi yallig'lanish reaksiyalari va klinik alomatlari bilan kechadi, ya'ni ushbu qo'zg'atuvchi uchun xos bo'lgan shikastlanish xususiyatlari ko'riladi. Yuqumli kasalliklarning oqibati turlicha bo'lishi mumkin: ko'pincha homila tug'ilishigacha o'lib qoladi; u kasal bo'lib tug'ilishi yoki kasallikning o'tkir davri bachadon ichida o'tganda kasallikning qoldiq reparativ holatlari bilan tug'ilishi mumkin. Homilaga kasallik yuqishi tug'ilish paytida ham, tug'ruq kanalining yuqumli shillig'ini yoxud yuqumli homila yoni suvlarini (uzoq muddatli suvsiz davr bo'lganda) nafas olish va yutish yo'li bilan sodir bo'lishi mumkin. Kechki fetal davr intranatal davrga (tug'ruq davriga) o'tadi, u muntazam tug'ruq og'riqlari yuzaga kelishi vaqtidan to kindik bog'lanishi (qisilishi) paytigacha hisoblanadi (odatda 2-4 soatdan to 15-18 soatgacha). Bu davrda quyidagilar sodir bo'lishi mumkin: tug'ruq shikastlari (engil va og'ir bo'lishi mumkin); kindik (va yo'ldosh) qon aylanishi yoki nafas olishning buzilishlari (asfiksiya); operatsiya orqali tug'ish (bolani yorib olish). Umuman olganda bachadon ichi rivojlanishi davri yuzasidan

shuni qayd etish lozimki, organogenez bilan birga ushbu davr bolaning o'ta tez o'sishi (taxminan 5000 baravar) va tana vaznining bir necha ming baravar ortishi bilan ajralib turadi. Kindik bog'lanishidan keyin tug'ilishdan keyingi bosqich yoki bolalikning o'zi boshlanadi. Bolalikning o'zi neonatal davrdan, yoki yangi tug'ilganlik davridan boshlanadi, u boshlang'ich va kechki davrlarga ajratiladi. Boshlang'ich neonatal davri - kindik bog'lanishi paytidan hayotining 7-sutkasi tugashigacha bo'lgan davrdir (jami 168 soat). Bu bolaning bachadondan tashqari yashashga moslashuvining eng mas'ul davridir: o'pka bilan nafas olishning boshlanishi; kichik qon aylanishi doirasining ishlay boshlashi hamda bachadon ichi gemodinamikasi yo'llarining (arterial tomir va oval teshikning) kesilishi, o'pka va bosh miya qon tomirlarida qon miqdorining oshishi; energetik almashinuv va termoregulyatsiyaning o'zgarishi. Bolaning yangi sharoitlarga moslashuvini aks ettiradigan holatlarga quyidagilar kiradi: terining fiziologik katari, tana vaznining fiziologik kamayishi, fiziologik sho'ralash, kon'yugatsion sarg'ayish (hammada emas), yangi tug'ilgan chaqaloqlarning siydik-nordon infarkti, jinsiy krizi (aniqroq aytganda gormonal krizi), u ona va bolaning endokrin apparati o'rtasidagi o'zaro munosabatlarning buzilishi, shuningdek tug'ruq stressi bilan bog'liq bo'ladi. Shu paytdan boshlab bolaning enteral oziqlanishi boshlanadi. SHuning uchun malakali tibbiy kuzatish hamda bolaning moslashuviga va tirik qolishiga yordam beruvchi sharoitlarning yaratilishi muhim bo'ladi. Bu davrda turli rivojlanish anomaliyalari, fetopatiyalar, irsiy kasalliklar, yangi tug'ilgan chaqaloqning gemolitik kasalligi, bachadon ichi yuqumli kasalligi va tug'ruq paytida yuqishning, aspiratsiya, kechgan gipoksiya, tug'ruq davridagi shikastlanishlar namoyon bo'lishi aniqlanadi. O'pka to'qimalarining etarli rivojlanmaganligi sababli nafas olishning buzilish sindromi namoyon bo'lishi mumkin. Yuqumli kasalliklardan maksimal himoya qilish lozim (yiring-septik kasalliklar), chunki yangi tug'ilgan chaqaloqlarda sekretor Ig A deyarli yo'q bo'ladi, aksiltanachalar miqdori past bo'ladi (Ig M, ayniqsa gram-manfiy flora, ba'zi viruslar: herpes, tsitomegalovirus, V kokklarga nisbatan), limfotsitlarning funksional faoligi pasaygan, fagotsitozning yakuniy bosqichi takomillashmagan bo'ladi. Atrof muhitning optimal harorati ta'minlanishi lozim (bolaning termoregulyatsiyasi barqaror bo'lmasligi tufayli), yangi tug'ilgan chaqaloqning ona bilan tez orada yaqin aloqasi, tez-tez ko'krak emizish, ularning o'zaro muloqoti va bir-biriga o'rganishi lozim bo'ladi. Homila va yangi tug'ilgan bolaning normal rivojlanishini ta'minlash hamda kasalliklar rivojlanishining oldini olish uchun kechki fetal, intranatal va boshlang'ich neonatal davrlar kabilarni perinatal davr (bachadon ichi rivojlanish davrining 28-haftasidan to umrining 7-kunigacha) degan umumiy nom ostida birlashtiriladi. Perinatal davrda o'lgan bolalarning soni amalda hayotining birinchi 40 yili davomida o'lganlarning soniga tengdir. SHuning uchun bolalarning perinatal davrdagi hayoti va sog'lig'ini maksimal saqlash uchun kurash umumiy o'lim darajasini pasaytirishning garovidir. Kechki neonatal davr 21 kundan iborat (hayotining 8-kunidan 28-kunigacha). Bola uchastka shifokori - pediater va bolalar poliklinikasining hamshirasi kuzatuv ostida bo'ladi. Bola tashki muxitga tulik moslashish hali sodir bo'lmadi, bola organizmining rezistentligi

past, shuning uchun uyda shifokorning (3 marta) va hamshiraning (3 marta) kelib kuzatishi (patronaj) amalga oshiriladi. Ular quyidagilarni nazorat qiladi: onada sut emizishning ahvoli, bolaning emish faolligi, tana vaznining ortishi, parvarish qilish va ovqatlantirish usullari, kun tartibi, cho'miltirish, kindik yarasining holati, uyqu holati, asab-psixik rivojlanishi, shartli reflekslarning hosil bo'lishi, onasi bilan emotsional, ko'rish va taktil aloqalarining yuzaga kelishi. Uch haftaligida kulishi hamda ona bilan muloqotga javoban xursandlik ifodasi paydo bo'ladi - bu bolaning aynan ruxiy hayotining boshlanishidir. Kechki neonatal davrda bachadon ichi, intranatal va boshlang'ich neonatal davrlarining patologiyalari bilan bog'liq bo'lgan kasalliklar va holatlar aniqlanishi mumkin. Eng avvalo yuqumli kasalliklar, jumladan sekin kechgan bachadon ichi va orttirilgan kasalliklar. Xo'sh, bolaning ahvoli yaxshiligining eng muhim mezonlarini nimalar belgilaydi? Bu tana vaznining uzgarishi, asab-psixik rivojlanishini baholash (analizatorlar - ko'rish analizatorining intensiv rivojlanishi, harakatlar muvofiqlashuvining rivojlana boshlashi, shartli reflekslarning hosil bo'lishi), uyquning holatidir. Quyidagi sindromlar yo'qligini tekshirish lozim: asab-reflektor ko'zg'aluvchanlik, mushak distoniyasi, vegeto-vistseral disfunktsiyalar sindromlari, ya'ni perinatal kechgan markaziy asab tizimining gipoksiyadan keyingi shikastlanishini ko'rsatuvchi alomatlar.

Yangi tug'ilgan chaqaloqlik davridan keyin chaqaloqlik davri keladi (29-kunidan umrining 1-yili ohirigacha). Ona o'z bolasini emizadi - aloqasi eng yaqin.

Bachadondan tashqari yashashga moslashuvning asosiy jarayonlari o'tib bo'lgan, intensiv jismoniy (bo'yi bir yoshga kelib 25 sm ga oshadi, tana vazni uch baravar ortadi) va asab-psihik rivojlanishi sodir bo'ladi, moddalar almashinuvining yuksak darajasi bilan anabolik jarayonlar ustuvor bo'ladi. Bu yoshdagi bolalarning nisbiy energetik ehtiyojlari katta yoshdagi kishining bunday.

YAqin qarindoshlar orasidagi nikoh va g nogiron bola tug'ilishi va uni oldini olish.

Yaq'in qarindoshlarning nikohlarida autosomali-retsessiv kasalliklar uchrashi ko'payadi, chaqaloqlar o'limi, aqliy qoloqlik va tug'ma rivojlanish nuqsonlarining ehtimoli yuqori bo'ladi. Bola tug'ilishini rejalashtirish bir patologik genning ikkala gete-rozigotali tashuvchilari-rining nikohidan voz kechishi orqali amalga oshirilishi mumkin. Bu hol biror-bir monogen kasallikning tez-tez uchrashi qayd etilgan elatning molekulyar-genetik tekshiruvi o'tkazilganda mumkin bo'ladi.

Nogironlik – ish qobiliyatini vaqtinchalik va ish qobiliyatini butunlay yo'qotishdan iborat. Nogironlik 3 guruhga bo'linadi. Bundan tashqari nogironlikni quyidagi sabablari bor:

- umumiy kasalliklar,
- kasbiy kasalliklar,
- mehnatga layoqatsiz kasalliklar,
- yoshlikdan kasalliklar,
- mehnat faoliyati boshlangunga qadar bo'lgan kasalliklar,
- harbiy xizmatchilar kasalliklari

Er-xotinlarning yoshi ham oilani rejalashtirishda katta ahamiyatga ega. Ayniqsa 35 yoshdan oshgan ayollar va 40 yoshdan oshgan erkaklarda xromosomal patologiyaga uchragan bolalar tug'ilishining ko'payishi ko'p sonli tadqiqotlar bilan isbotlangan. SHuning uchun bola tug'ishni shu yoshgacha tugatish oqilona bo'lar edi. Er-xotinning oiladagi bolalar soni haqidagi yakuniy qarori, shuningdek ularning intellektual va ijtimoiy darajasiga, kasal qarindoshi bilan yaqin qarindoshligi darajasiga, oiladagi irsiy patologiyasi bo'lgan individlar soniga bog'liq bo'ladi. Qarindosh bo'lgan er-xotinlarning bolalari qarindosh bo'lmagan er-xotinlardan tug'ilgan bolalarga qaraganda irsiy kasalliklarga ancha ko'proq uchrashi oldindan isbotlangan. Tarixga murojaat qilaylik. Podsholarning nikohlari ko'pincha siyosiy talablardan kelib chiqib tuzilgan. Kelin-kuyovlarni tanlash odatda avval bir-biri bilan qarindosh bo'lgan podsholik xonadonlarining tor doirasi bilan cheklangan. Bunday nikohlar zanjirining fojiali oqibati irsiy anomaliyalarning ortishi va hatto nuqsonli bolalarning tug'ilishi bo'lgan edi. Mutaxassislarning fikricha, Misr fir'avnlarning dinastiyalari aynan shuning uchun ham yo'qolib ketgan, chunki avloddan avlodga tug'ishgan aka-ukalar va opa-singillar o'rtasida nikohlar tuzilar edi. Bu jihatdan Gabsburglar oilasining tarixi juda qiziq: qirollar oilasining a'zolari ko'p marta qarindoshlik nikohlarini tuzganlar. Masalan, Filipp II birinchi nikohda o'z ammavachchasiga, ikkinchi nikohda – jiyaniga uylangan. Uning o'g'li Filipp III – ammavachchasiga, Filipp IV esa – jiyaniga uylangan. Bu qirollarning avlodlari biron-bir faoliyatga qobil bo'lmagan yorqin ifodalangan aqliy qoloq oligofren edi. Gap shundaki, organizmning u yoki bu belgilari yoki xusu-siyatlari uchun mas'ul bo'lgan genlarning patologik o'zgarishlari tufayli belgilab berilgan bir guruh irsiy kasalliklar mavjud. Shunisi qiziqki, bitta o'zgargan gen o'zini namoyon etmaydi. Uning tashuvchisi o'zi ham sog'lom qoladi, bolasiga ham irsiy kasallik xavf solmaydi. Lekin taqdir inoyati bilan shunday o'zgargan genlarning ikkita tashuvchisi er-xotin bo'lsa, avlodi uchun xavfli bo'lgan vaziyat tug'iladi. Homila, albatta, ikkita normal hujayradan rivojlana boshlashi mumkin, va shunda bola sog'lom tug'iladi, chunki u ota-onasidan o'zgargan genni olmagan bo'ladi. Ikkinchi turi: bola o'zgargan geni bo'lgan hujayradan va normal hujayradan rivojlanadi – bunda ham bola sog'lom rivojlanadi. Lekin ota-onasi kabi o'zgargan genning tashuvchisiga aylanadi. Uchinchi turi: ham erkak, ham ayolning ikkala jinsiy hujayralari o'zgargan genga ega. Bu holda bola kasal tug'iladi. Ota-onasida yashirin nuqson bo'lgan holatda bolada ochiq-oydin seziladi. Bunday fojiali uchrashuvning ehtimoli yaqin qarindoshlar, ya'ni o'zgargan gen nasldan o'tgan bir yoki bir nechta umumiy ajdodlariga ega bo'lgan kishilar nikoh tuzganda ortib boradi. SHuning uchun davlatlarning ko'pchiligida birinchi darajali qarindoshlar – ota-onalar va ularning bolalari, tug'ishgan aka-uka va opa-singillarning nikohlari taqiqlangan. O'zbekiston Respublikasida «Ona va bola skriningi» Davlat dasturi qabul qilingan va Respublika skrining-markazi tashkil etilgan (Toshkent, 100140, J.Obidova ko'chasi, 5-tor ko'cha, 3-uy, telefonlar: 260-10-79, 260-12-24). Skrining inglizchadan «elak orqali o'tkazish» deganidir. YAngi tug'ilganlar, homilador ayollarning skriningi sog'lig'idagi yashirin nuqsonlarni

vaqtli aniqlash, o'z vaqtida samarali choralar ko'rish va og'ir kasalliklarning oldini olish uchun o'tkaziladi. Markazda quyidagi tekshirish turlari o'tkaziladi:

1. Yangi tug'ilgan bolalarda irsiy moddalar almashinuvi kasal-liklarini aniqlash uchun maxsus qon tahlili o'tkaziladi; tug'ruqxonada hayotining 4-5 kuni tovonidan bir necha tomchi qon olinadi va skrining-markaziga yuboriladigan maxsus blankaga surtiladi. Qondagi shubhali o'zgarishlar bo'lganda takroriy tahlil o'tkaziladi. Zamonaviy kompyuter asboblari hali kasallik ochiq namoyon bo'lmaganda uni aniqlaydi.

2. Homilador ayollarning qon tahlili homilada rivojlanishining jiddiy nuqsonlari mavjudligini aniqlashi mumkin. Skrining-markazida qo'shimcha tekshiruv paytida homilador ayolga homilasida homilador-likning ilk bosqichlarida Daun kasalligi, gidrotsefaliya va boshqalar aniqlanganda homiladorlikni to'xtatish tavsiya etilishi mumkin. O'zbekistonda fenilketonuriya, tug'ma gipotireozning oldini olish va ilk bosqichida aniqlash maqsadida yangi tug'ilgan bolalarning ommaviy skriningi boshlangan. Fenilketonuriya – bu shunday kasallik, bemorning siydigida juda ko'p aminokislotalar–fenilalanin va fenil-pirouzum kislotasi paydo bo'ladi. Natijada organizmda moddalar almashinuvining mahsulotlari yig'ilib, ular birinchi navbatda markaziy asab tizimining og'ir shikast-larini keltirib chiqaradi. Kasallik bola hayotining birinchi kunlaridanoq rivojlanadi va 6-7 oyga kelib aqliy qoloqlik belgilari paydo bo'ladi. Bu kasallikning yomonligi shundaki, u avloddan-avlodga yashirin holda o'tishi mumkin. Bolada bu kasallik faqat otasi ham, onasi ham bu kasallikning tashuvchilari bo'lib, ikkalasi unga fenilketonuriya genini berganida rivojlanadi. Tashuvchilarning o'zi shu kasallik bilan og'ri-maydi. Ota-ona yaqin qarindoshlik nikohida bo'lganda ushbu kasallikning xavfi ko'payadi. Tug'ma gipotireoz quyidagi hollarda rivojlanadi:

1. Onadagi qalqonsimon bezning kasalligi – bu kasalliklar homiladorlik paytida homilada o'zgarishlarni keltirib chiqarishi mumkin va bola tug'ma gipotireoz bilan tug'iladi. Agar tug'ma gipotireoz birinchi oylardan davolanmasa, bu hol bolaning keyingi aqliy rivojlanishiga ta'sir etadi.

2. Yaqin qarindoshlar nikohi.

Ikkinchi, uchinchi darajali va boshqa yaqin qarindoshlar nikohlari tuzilganda sog'ligidagi yashirin nuqsonlarni aniqlash uchun shifokorga murojaat qilish lozim.

GENOFOND – ushbu populyatsiyani tashkil etuvchi individ-larda mavjud bo'lgan genlarning majmuasi.

KARIOTIP – xromosomal hujayralar termasi; ularning soni, o'lchami, shakli va tuzilishi xususiyatlari bilan tavsiflanadi.

RETSIPIENT – donordan biror a'zosini (masalan, qon quyishda qonni yoki ko'chirilgan buyrakni) olgan kishi.

Irsiyat bilan birga barcha tirik organizmlar «o'zgaruvchanlik» deb ataladigan xususiyatga ham ega bo'ladi.

O'zgaruvchanlik–organizmning yangi genotip va fenotip xususiyatlariga ega bo'la olish qobiliyatidir. Muhitning turli omillari ta'sirida belgi o'zgarishi mumkin, lekin bunda genetik materialning o'zgarishi qayd etilmaydi. Nasldan-naslga o'tadigan bunday belgi genotipik o'zgaruvchanlik deb ataladi. Nasldan o'tmaydigan bunday

jarayon fenotipik o'zgaruvchanlik deb ataladi. Avloddan avlodga faqat genetik o'zgaruvchanlik o'tadi. Genlarning eng muhim xususiyati ularning o'zgaruvchanlikka chidamliligidir. Lekin DNK zanjiridagi nukleotidlar ketma-ketligining buzilishlari baribir sodir bo'ladi, ular esa organizmdagi nasliy o'zgarishlarga – mutatsiyalarga olib keladi. Mutatsiya – genotipning irsiy o'zgarishi, irsiy o'zgaruvchanlik va tabiiy saralashning asosidir (usiz tirik tabiatdagi barcha jonzoqlar bir xil bo'lar edi). Irsiy materialning buzilishlari odatda gen darajasida sodir bo'ladi va u mutant gen deb ataladi. Mutatsiyalar ichida kariotipning tarkibida xromosomalar sonining o'zgarishiga, xromosomalarning tarkibi o'zgarishiga olib keladi-ganlar ham ko'p uchraydi. Mutatsiyaga olib kelgan omil mutagen deb hisoblanadi. Mohiyatiga qarab tashqi mutagenlar fizikaviy, kimyoviy va biologik omillarga bo'linadi: ionlashtiruvchi, ultrabinafsha, rentgen nurlanish og'ir metallarning tuzlari, polimerlar, viruslar va hokazolar. Sezilarli sababsiz yuzaga keladigan genlar o'zgarishi tasodifiy, spontan deb ataladi. Bu – hatto sog'lom kishilarda ham mutant genlari bo'lgan jinsiy hujayralar paydo bo'lishi mumkinligini anglatadi. Genetik o'zgarishlar tashqaridan sezilishi yoki yashirin bo'lishi, keyin esa boshqa avlodga sezilarsiz o'tib ketishi mumkin. Mutatsiya kasallikning sababi bo'lishi mumkin, bu kasalliklar irsiy deb ataladi. Hozirgi vaqtda genetik belgilab berilgan 5000 dan ortiq kasalliklar ma'lum, statistikaga ko'ra 5% taga yaqin bolalar u yoki bu genetik nuqson bilan tug'iladi.

Irsiy kasalliklarning toifalaridan birini tashkil etuvchi xromosoma kasalliklari tana hujayralarida xromosomalarning soni buzilishi yoki u yoki bu xromosomadagi tuzilishining o'zgarishlari tufayli yuzaga keladi. O'rtacha olganda insondagi o'z-o'zidan bola tushishlarining taxminan 40% embrionlar yoki homilaning xromosomalar buzilishlari tufayli o'limi sodir bo'ladi. Taxminan 6% o'lik tug'ilgan bolalarda xromosoma buzilishlari aniqlanadi. Tirik tug'ilgan bolalar ichida normal rivojlani-shning buzilishiga va ko'p sonli nuqsonlar yuzaga kelishiga olib keluvchi xromosomal o'zgarishlari bo'lgan chaqaloqlar soni taxminan 7:1000 ni tashkil etadi. Xromosoma kasalliklariga xromosomalar o'zgarishining ikkita asosiy turi olib keladi – bu asosan ko'payish tarafiga xromosomalar sonining o'zgarishlaridir. Xromosomal kasalliklarning asosiy qismi uchun juftlardan birida qo'shimcha xromosomaning paydo bo'lishi – trisomiya xos bo'ladi.

Genetik kasalliklarning quyidagi turlari belgilangan:

Xromosoma kasalliklari: Klaynfelter sindromi, SHereshevskiy-Terner sindromi, Daun sindromi, 8-trisomiya sindromi, 9-trisomiya sindromi, «mushuk qichqirigi» sindromi va xromosomalarining mikdoriy yoki tarkibiy o'zgarishlari bilan belgilab berilgan boshqa sindromlar.

Monogen sindromlar: Nunan sindromi, Koffin-Lauri sindromi, Koffin-Siris sindromi, Koen sindromi, Dubovits sindromi, Marden-Uolker sindromi, Sekkel sindromi va boshqa sindromlar, shuningdek psixomotor, nutk va jismoniy rivojlanishining sekinlashuvi bilan kechadigan boshqa irsiy va noirsiy sindromlar: de Lange sindromi, Sotos sindromi, Rett sindromi, Goldenxar sindromi, Prader-Villi sindromi, Vilyams sindromi va boshqa sindromlar.

Moddalar almashinuvining irsiy kasalliklari: fenilke-tonuriya;

Fakomatozlar: sil sklerozi;

Markaziy asab tizimining monogen irsiy kasalliklari: Nilson-Konovalov kasalligi, Gentington horeyasi, Gallervorden-SHpatts kasalligi, irsiy spinotserebellyar degeneratsiyalar (irsiy ataksiyalar): Fridreyh kasalligiga, spastik ataksiya, olivopon-totserebellyar atrofiya, Lui-Bar sindromi va boshqa sindromlar, irsiy spastik paraplegiyalar;

Asab-mushak tizimining irsiy kasalliklari: tug'ma tarkibiy-tuzilish miopatiyalari va distrofiyalari, rivojlanuvchi mushak distrofiyalari (Dyushenn, Bekker, Emeri-Dreyfus, Landuzi-Dejerin kasalliklari va hokazo kasalliklar), spinal mushak atrofiyalari (Verdning-Goffman, Kugelberg-Velander spinal amiotrofiyasi va boshqalar), irsiy motosensor nevropatiyalar (Russi-Levi poli-nevropatiyasi, SHarko-Mari nevrал amiotrofiyasi va boshqalar).

Mitoxondrial kasalliklar.

Daun kasalligi, fenilketonuriya: tavsifi, belgilari

Daun sindromi misolida eng tarqalgan irsiy kasalliklaridan birini ko'rib chiqamiz.

Ho'sh, Daun sindromi o'zi nima?

Birinchi navbatda uni kasallik emas, sindrom ekanligini qayd etish lozim. Sindrom degan atama bir qator alomatlarining barqaror majmuasini anglatadi. U 1866 yilda ushbu patologiyaga ega bo'lgan kishilarning o'ziga xos xususiyatlarini ilk bora ta'rif-lagan ingliz shifokorining nomi bilan atalgan. Djon Daun o'z bemorlarining tor, qiyiq ko'zlarini, yassi yuzini ta'riflab, ularni mongoloid irqiga tegishli kishilar bilan taqqos-lagan. Bu sindromning genetik buzilishlar bilan bog'lanishini esa 1959 yilda frantsuz olimi Jerar Lejen isbotlagan.

Daun sindromi – eng ko'p tarkalgan irsiy anomaliyalardan biri bo'lib, hujayralarda qo'shimcha 21-xromosomaning mavjudligi bilan bog'liq. U taxminan 600-800 yangi tug'ilgan chaqaloqlarning birida yuzaga keladi.

Normal holda organizmning har bir hujayrasida xromosomalarning soni 46 taga teng. Jinsiy hujayralar hosil bo'lganda juft xromosomalar ajralib ketadi va tuxum hujayrasida ham, spermatozoidda ham 23 tadan xromosoma qoladi. Urug'lanish paytida, jinsiy hujayralar birikishi paytida xromosomalarning soni yana juft bo'lib qoladi. Xromosomalarning 21-jufti birikishi buzilganda bolada yana bitta, uchinchi 21-raqamli xromosoma paydo bo'ladi. Aynan shu holat Daun sindromi yoki 21-xromosoma bo'yicha trisomiya deb ataladi.

Hozirgacha tuxum hujayrasida yoki spermatozoidda ortiqcha xromosoma nega paydo bo'lishini hech kim bilmaydi. Faqatgina Daun sindromi bo'lgan bolalarning tug'ilishi va onasining yoshi orasidagi bog'lanish aniqlangan – ayol qanchalik yoshi katta bo'lsa, chaqaloqda kasallik xavfi shunchalik yuqori bo'ladi. Lekin shunga qaramay, yosh onalarda ham shunday bolalar tug'iladi. Bu sindromning tarqalishi ota-onaning ijtimoiy maqomiga ham, ularning aqliy rivojlanishiga ham, irqiy tegishliligiga ham bog'liq emas. Hech kim bunday patologiyali bola tug'ilishidan istisno etilishi mumkin emas.

Daun sindromi tashhisini qanday qo'yish mumkin?

Daun sindromining ilk tashxisi homiladorlik paytidayoq o'tkazilishi mumkin. Buning uchun kam shikastlaydigan noinvaziv usullar ishlatiladi.

Bularga homila 10-12 haftalik muddatida o'tkaziladigan ultratovush tekshiruv kiradi. Bundan tashqari, biokimyoviy skrining – homilador ayolning qonida xorionik gonadotropin va alfafetoprotein miqdorini aniqlash o'tkaziladi. Olingan natijalarga ko'ra Daun sindromi bo'lgan bola tug'ilishining xavfi hisoblab chiqiladi.

Agar ultratovush tekshiruv paytida patologiya aniqlansa yoki biokimyoviy tahlillar kasallikning yuqori xavfini ko'rsatsa, diagnostika-ning invaziv usullarini qo'llash masalasini hal etish uchun genetik shifokorning maslahati kerak bo'ladi. Ularga amniotsentez (diagnostika o'tkazilishi uchun homila yoni suvlaridan ozgina olish uchun homila amniotik qobig'ini teri orqali teshish) va xorionik tukchalarni (yo'ldosh-ning tomirli hosilalarini) tekshirish kiradi. Agar Daun sindromi tashxisi tasdiqlanadigan bo'lsa, bolaning ota-onasi shifokor bilan birgalikda homiladorlikning davom etishi maqsadga muvofiqligi masalasini hal etadilar.

Xo'sh, yangi tug'ilgan chaqaloqda Daun sindromining mavjud-ligini qanday gumon qilish mumkin?

YAngi tug'ilgan bolada Daun sindromining mavjudligini tasdiqlovchi belgilar: bunday bolalarda ko'zlarining mongoloid ko'rinishi, ko'zlarining ichki burchagi yonida teri burmasi, quloq chig'anoqlari shakli o'zgargan, ensa qismi yassilangan holda e'tiborni o'ziga qaratadi. Ularda og'iz bo'shlig'ining kattaligi normasidan ozgina kichikroq, tili esa kattalashgan bo'lib, bolalar uni chiqarib turishi mumkin. Qo'l barmoqchalari qisqargan, jimjiloqlari qiyshaygan, kaftida faqat birgina ko'ndalang burma bo'ladi. Oyoqchalarida birinchi va ikkinchi barmoqlari o'rtasidagi masofa kattalashgan. Terisi nam, silliq, sochlari yupqa, quruq bo'ladi. Mushak tonusi ko'pincha pasaygan bo'lib, bu yana bir o'ziga xos xususiyatini belgilab beradi – og'zi doimo ochiq turadi. Ko'pincha ushbu belgilar shunchalik kam ifodalanadiki, ularni faqat tajribali shifokor yoki doya sezishi mumkin. CHaqaloqda Daun sindromining mavjudligini gumon qilgan shifokor albatta tashhisni tasdiqlash uchun xromosomali testlarni o'tkazishi lozim.

Qo'shimcha 21-xromosomasi bo'lgan chaqaloqning rivojlanish xususiyatlari qanday bo'ladi?

Daun sindromiga uchragan bolalarning rivojlanishidagi uzgarishlar turlicha bo'lishi mumkin – ahamiyatsiz o'zgarishlaridan to kuchli ifodalanganlarigacha. Bunday bolalarda ko'pincha yurak nuksonlari aniqlanadi, ular ba'zan jarroxlik aralashuvini talab etadi. Mushaklarning pasaygan tonusi xisobiga ular kechrok yura boshlaydi va, demakki, atrof olamni kechrok o'rgana boshlaydi. SHu sababli ularda nutq, yozuv rivojlanishida muammolar yuzaga kelishi mumkin. Bunday bolalarda ilk bolalik davrida eshitish va ko'rish rivojlanishining buzulish xavfi yukori, bu esa gipotoniya bilan birgalikda bolaning rivojlanishiga jiddiy ta'sir etishi mumkin. Bundan tashkari, bunday bolalar tez-tez shamollash kasalliklariga uchraydi.

Rivojlanishda bir nechta nuqsonlari bo'lgan, vazni va bo'yi kam bola tug'ilganda doimo xromosoma patologiyasidan gumon qilish lozim. Keyinchalik bunday bolalar psixik rivojlanish sekin-lashuvi, jinsiy a'zolarining etarli rivojlanmasligi,

jinsiy etilishining sekinlashuvi bilan ajralib turadi. Odatda xromosoma kasalliklari bo'lgan bolalar psixik va jismoniy normal, xromosomalarning termasi normal bo'lgan ota-onadan tug'iladi. Onaning yoshi xavfli omil bo'ladi: yoshi o'tib qolgan ayollarda Daun kasalligi va boshqa ba'zi kasalliklar bo'lgan bolalarning tug'ilishi bir necha baravar oshadi.

Tibbiy-genetik maslahat berish irsiy kasalliklarning oldini olishga qaratilgan. Uning oxirgi yillardagi dolzarbligi ko'p jihatdan tibbiy genetikaning rivojlanishi bilan bog'liqdir. Hozirgi paytda ular nafaqat irsiy patologiyasi mavjud bo'lgan oilada kasal bola tug'ilishining oldini olishga, balki genlar terapiyasini o'tkazishga, ya'ni turli-tuman, jumladan irsiy kasalliklarni bemorga tegishli kasalliklarning rivojlanishida asosiy o'rin tutadigan normal genlarni kiritilishi yordamida davolashga imkon beradi.

Insonning ko'pgina kasalliklari zahirida turli ferment tizimlarining ishlashi buzilishlari (fermetopatiyalar) yotadi. Bunday kasalliklardan biri fenilketonuriya bo'lib, unda bemorning siydigiga juda ko'p aminokislotalar – fenilalanin va fenilpirouzum kislotasi chiqariladi. Bu fenilalaninning tirozinga aylanishining buzilishi bilan bog'liq. Natijada organizmda bir qator a'zolar, birinchi navbatda markaziy asab tizimi ishining og'ir buzilishlariga olib keluvchi moddalar, almashinuv mahsulotlari yig'iladi. Fenilketonuriya kam uchraydigan kasallik. Bu kasallik bola hayotining birinchi kunlaridanoq rivojlanadi va 6-7 oyga kelib aqliy qo'rqinlik alomatlarini yuzaga keladi. Ushbu kasallikning botiniy qo'rqinchiligi shundaki, u avloddan avlodga yashirin holda o'tishi mumkin, bolada u faqat ham otasi, ham onasi ushbu kasallikning tashuvchilari bo'lib, unga fenilketonuriya genini bergan holdagina yuzaga keladi. Tashuvchilarning o'zlari shu kasallik bilan og'rimaydi. Agar ota-ona yaqin qarindoshlararo nikohda bo'lsa, bolalari uchun fenilketonuriya kabi kasallik bilan og'rish xavfi kuchayadi. Agar oilada bitta kasal bola bo'lsa, keyingi bolalar uchun ham shunday kasallik bilan tug'ilish xavfi yuqori bo'ladi. Bola hayotining birinchi kunlaridanoq fenilalaninsiz parhezda bo'lish, davolash ta'sirini o'tkazishi mumkin.

Sog'lom oila – sog'lom jamiyat

– Haqiqatan, ayollarimiz – munis onaxonlarimiz, opa-singillarimiz uchun ulkan ezguliklarni boshlab kelgan bu yillar misli ko'rilmagan g'amxo'rliklarga boy bo'ldi. Ushbu qisqa davrda mamlakatimizda ayolga ehtirom ko'rsatish, uning manfaatlarini himoyalash, jamiyatdagi faol ishtirokini ta'minlash borasida tarixiy ishlar qilindi. Qolaversa, oilada, davlat va jamiyat hayotida xotin-qizlarimizning rolini yanada kuchaytirish, ularning hurmatini joyiga qo'yish, og'irini engil qilish, onalik va bolalik muhofazasini izchil amalga oshirish maqsadida Ayollar yiliga hamohang ravishda e'lon qilingan Sog'lom avlod yili, Onalar va bolalar yili mohiyatan bu islohotlarning uzviy davomidir. Inson zoti hamisha ezgu so'zdan, samimiy tuyg'udan cheksiz kuch-qudrat, ma'naviy madad olgan. Ayniqsa, bu e'tibor ayolga qaratilgan bo'lsa, uning qiymati yanada ortadi. Mamlakatimiz Prezidenti har bir chiqishlarida ayollarga ehtirom ko'rsatib, ezgu tilaklarni bildirib keladi. Yurtboshimiz mustaqilligimizning 18 yilligi tantanasida shu yorug' kunlarga etib kelishimizda fidoyilik ko'rsatgan yurtdoshlarimiz qatorida

ayollarimizni ham tilga olib, ularga alohida tabrik yo'lladi. Bizning sha'nimizga aytilgan ushbu iliq so'zlar zamirida yurtimizda ayol zotiga ko'rsatilayotgan yuksak ehtiromning samimiy ifodasi borligi qalbimizni cheksiz fahrga to'ldiradi. Bu, albatta, hotin-qizlarimizning yanada katta ishonch bilan mehnat qilishlariga, kelajakda ulug' ishlarga qodir bo'lgan avlodni voyaga etkazishdek olijanob xizmatlarida beqiyos madad bo'ladi, deb ayta olaman. Hotin-qizlarimizning mustaqillik yillarida ishlab chiqarish, ilm-fan, tadbirkorlik, hunarmandchilik, san'at va sport sohalarida, umuman, ijtimoiy hayotning barcha jabhalarida qo'lga kiritayotgan yutuqlari tahsinga sazovor. Fidoyi ayollarimiz oila tashvishlaridan ortib, davlat va jamiyat qurilishining turli bo'g'inlarida faollik ko'rsatib ishlab kelayotganlarini ortiqcha ta'riflashga hojat yo'q. Bunda davlatimiz tomonidan qilinayotgan g'amho'rlikning ahamiyati beqiyos bo'lmoqda. Siz aytib o'tgan masala shahar hotin-qizlar qo'mitasining doimiy faoliyat mezoniga aylangan. Hususan, joriy yilning avgust oyida ayollarimizning ilm-fanda yaratayotgan yangiliklari, jamiyat taraqqiyotiga qo'shayotgan hissasiga bag'ishlab tibbiyot sohasi vakillari, pedagog olimlar, tarixchilar ishtirokida bir qator konferentsiyalar o'tkazdik. O'zbekiston Fanlar akademiyasi tarix instituti boshchiligida o'tkazilgan ilmiy-amaliy anjuman bevosita mustaqilligimizning 18 yilligi hamda Toshkent shahrining 2200 yilligiga bag'ishlandi. Ushbu yig'inga yurtimizda faoliyat ko'rsatayotgan horijiy davlatlar elchihonalarining ayol mutahassislari, elchilarning rafiqalari taklif qilindi. Bundan tashqari, qo'mitamiz tashabbusi bilan Toshkent foto uyida ayol fotojurnalistlarning ijodiy ko'rgazmasi, 300 dan ortiq maktab, 117 ta akademik litsey va kasb-hunar kollejlarda qizlar uchun "Men hur mamlakatning hur qiziman" nomli insholar tanlovi o'tkazildi. Qo'shaloq bayram munosabati bilan keksa yoshdagi, nogiron va boquvchisini yo'qotgan, ammo o'z davrida yurt rivojiga hissa qo'shgan ayollarimizni yo'qladik, "Nuroni", "Mahalla" jamg'armalari va yana bir qator jamoat tashkilotlari ishtirokida ularga qimmatbaho sovg'alarni topshirdik. Oliy va o'rta mahsus o'quv yurtlarida ikki avlod uchrashuvlari uyushtirildi. Bir qator muassasa va tashkilotlarda, mahallalarda hotin-qizlarning jamiyatdagi ijtimoiy faolligini oshirishga qaratilgan davra suhbatlari, madaniy-ma'rifiy tadbirlar o'tkazildi. Toshkent shahrida may oyida Zulfiya nomidagi davlat mukofoti sovrindorlari, Prezident stipendiatlari, sportning turli sohalarida chempion bo'lgan qizlar, musiqa yo'nalishida halqaro tanlovlar g'oliblari bilan "Mustaqillik mening taqdirimda" nomli uchrashuvlarni o'tkazdik. Bundan maqsad, o'sib kelayotgan yosh avlod ongiga vatanparvarlik tuyg'usini singdirish, ularda bilim olishga bo'lgan intilish va qiziqishni yanada kuchaytirishdan iborat. SHuningdek, shahrimizda har chorshanba huquqiy savodxonlik kuni deb e'lon qilindi. SHu kuni tashkilotimizning quyi bo'g'inlari tomonidan hotin-qizlar o'rtasida huquqiy bilim va madaniyat, oilada huquqiy tarbiya masalalari, davlatimiz tomonidan ayollarga yaratilayotgan imtiyoz va sharoitlar haqida davra suhbatlari o'tkaziladi.– Ko'pincha san'at yoki boshqa sohalarida hotin-qizlarning mehnatlari e'tirof etiladi-yu ammo aniq fanlar yo'nalishida negadir bu hol unchalik ko'zga tashlanmaydi. Sizningcha, buning boisi nima?– Aholining reproduktiv salomatligini mustahkamlash, jamiyatda tibbiy

madaniyatni oshirish, onalik va bolalikni muhofaza qilish masalalari mamlakatimizda tibbiy sohadagi islohotlarning negizini tashkil qiladi. Joriy yilda Prezidentimizning ayni shu sohadagi sa'y-harakatlarni yanada kuchaytirishga qaratilgan ikkita qarori qabul qilindi. Mazkur qarorlar ijrosi yuzasidan qanday ishlar amalga oshirilmoqda? Mazkur qarorlarning ijtimoiy mohiyatiga e'tibor bering. Ma'lumki, jamiyatda olib borilayotgan tub islohotlar markazida inson omili yotadi. Inson sog'lom bo'lsagina, kechayotgan o'zgarishlar samarasi kafolatlanadi. SHu bois, istiqbol yillarida aholining ijtimoiy himoyasi, onalik va bolalikni muhofaza qilish davlat siyosatining eng ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylandi. Sog'liqni saqlash sohasidagi islohotlar ana shu ustuvor vazifalar asosida amalga oshirilmoqda.

Jismoniy va ma'naviy rivojlangan avlodni shakllantirish yuzasidan amalga oshirilayotgan ishlarni kuchaytirish va ularning samaradorligini oshirish uchun aholining reproduktiv salomatligini yaxshilash bo'yicha 2009-2013 yillarga mo'ljallangan Davlat dasturining 3-bo'lim 20-bandi ijrosini ta'minlashning bosh shiori "Sog'lom ona – sog'lom bola" maqsadini yuzaga chiqarish, deb belgilangan. Darhaqiqat, sog'lom onadan sog'lom farzand dunyoga keladi. Ushbu shior ostida o'tgan yillarda qator vazifalar bajarildi, bugungi kunda ham muayyan ishlar amalga oshirilmoqda. Biz sentabr oyida shahar Oila marosimlari markazi bilan hamkorlikda "Jar" sport-sog'lomlashtirish markazida o'tkazilgan yosh oila quruvchilar dorulfununining 9-o'quv seminarida mazkur sohadagi islohotlarni yoshlarga singdirishga harakat qildik. Bundan tashqari, "Navroz" nikoh uyida FHDYO, tuman hotin-qizlar qo'mitalari, sog'liqni saqlash, halq ta'limi bo'limi hodimlari, shahar va tuman imom-hatiblari, otinoyilar ishtirokida mashg'ulotlar, suhbatlar o'tkazdik. Bunday tadbirlarning hozir mahallalarda ham olib borilayotgani e'tiborga loyiq. CHunki aholi ongida tibbiy madaniyatni shakllantirish, oilada sog'lom muhitni qaror toptirishda mahallaning ahamiyati katta. Oila salomatligini asrash, jismoniy va ma'naviy barkamol yoshlarni tarbiyalash, ularni har tomonlama qo'llab-quvvatlash masalalari birinchi galda mahallada ijobiy samara berishi, shubhasiz. Oilada tibbiy madaniyatni oshirish, avvalo, har bir oila boshliqlari zimmasidagi mas'uliyatdir. Buning uchun nimalarga e'tibor qaratmoq lozim? O'tkazilgan chora-tadbirlar natijasida joriy yilning 8 oyi davomida Toshkent shahrida 490 ming nafarga yaqin tug'ish yoshidagi ayol tibbiy ko'rikdan o'tkazildi. Shundan ekstragenital kasalliklar aniqlanganlar soni 284734 nafarni tashkil qilgan bo'lsa, ayni kunda ulardan 267 ming nafari sog'lomlashtirilmoqda. Bugungi kunda shahrimiz aholisining 1 mln. 104 ming 922 nafarini ayollar tashkil qiladi. Ulardan 500 ming nafarga yaqini fertil yoshida. Bugungi kunda tug'ish yoshidagi ayollardan 85 ming nafarida kontratseptsiya vositalariga ehtiyoj borligi aniqlangan. Budget, homiylar va horijiy grantlar hisobidan ayollarimizga ushbu vositalarni etkazib berish choralari ko'rilmogda. Bundan tashqari, monitoring jarayonida ayollarimizga homiladorlikdan asrovchi vositalar qo'yilgan-qo'yilmagani haqidagi ahborotlar ham nazoratga olingan. Har oyning yigirmanchi sanasida tumanlardan jamlangan ushbu ahborotlar yig'ilib, monitoring qilinib, mahsus jamoatchilik komissiyasiga topshiriladi. Kim bir yilda ikki marta tug'ayapti, kim beshinchi farzandini dunyoga

keltirdi – bularning barchasi hisobga olinmoqda. Ommaviy ahborot vositalari bilan birgalikda Toshkent shahar hotin-qizlar qo'mitasi va barcha quyi tashkilotlar ishtirokida shu kungacha 45 mingga yaqin tadbir o'tkazildi. SHundan 30866 tasi suhbat, 8601 ta ma'ruza, 5107 ta savol-javob kechalari, 74 ta teleko'rsatuv, 73 ta radioeshittirish orqali aholiga sog'lom turmush tarzi targ'ibot-tashviqot qilindi. O'ylaymizki, bu tadbirlar kelajak avlodning jismonan sog'lom, tibbiy madaniyati yuksak bo'lib ulg'ayishiga zamin yaratadi. (bundan rahit, temir tanqisligi kamqonligi kelib chiqadi). Bundan tashqari, oshqozon-ichak tizimining shilliq pardasining o'tkazuvchanligi qon oqimiga ovqat allergenlarining oson o'tishiga sabab bo'ladi va allergiyalar (allergodermatozlar) rivojlanadi. 2-3 oylik bola passiv immunitetdan mahrum bo'ladi, oksil tanachalar hosil bo'lishining shakllanishi esa sekin o'tadi, shuning uchun chaqaloq yoshidagi bolalarning kasallanishi ancha yuqori bo'ladi. Nafas olish a'zolarining anatomik-fiziologik hususiyatlari ko'pincha o'tkir respirator virus yuqishining asoratlariga sabab bo'ladi (otitlar, bronhiolitlar va pnevmoniyalar), ularning o'tishi ancha og'ir bo'lishi mumkin. SHuning uchun bolalarni uyda individual tarbiyalash hamda chiniqtirishning vositalari va uslublaridan foydalanish lozim bo'ladi: uqalash, gimnastika, har kuni cho'milish, suzishga o'rgatish, shuningdek o'z vaqtida profilaktik vaktsinatsiya o'tkazilishi lozim. **Bir yoshdan etti yoshgacha bo'lgan bolalarni so'glom o'stirish.** Bir yoshdan etti yoshgacha bo'lgan bolalarni so'glom o'stirishda oila va maktabgacha tarbiya muassasalarining vazifasiga kiradi. Oilada bir yoshdan etti yoshgacha bolalarning so'g'ligiga, ovqatlanishiga, kiyinishiga uning har tomonlama rivojlanishiga katta e'tibor qaratilishi lozim. O'sib kelayotgan yosh avlodning sog'lig'ini saqlash masalasi keng ma'nodagi tushuncha bo'lib elarning charchashi—ya'ni, toliqishi va o'ta charchashining oldini olish vazifasini ham o'z ichiga oladi, bu esa birinchi navbatda o'quvchining o'ta toliqishiga yo'l qo'ymaslik bilan bog'liqdir. Bu masala maktabdagi pedagoglar va mediklar, ota-onalarning diqqat markazida turishi lozim. "Maktab kasalliklari" deb ataluvchi kasalliklarni oldini olish hozirgi vaqtda o'quvchilar tarbiyasi bilan shug'ullanuvchi har bir kishining asosiy vazifasidir. **Soglom jamiyatni yaratishda oilaning roli katta bo'lib,** oila va nikoh masalalarini o'rganish bir tomondan oson, ga o'hshasa, ikkinchi tomondan, o'ta murakkab va nozikdir. Bu holat oila psixologiyasi bo'yicha o'tkaziladigan tadqiqotlarning o'ziga hos metodologik jihatlarini ajratishni taqozo etadi. Avvalo, bu o'rinda oila va nikoh tushunchalarining o'ziga ilmiy ta'rif berish lozim. Eski falsafiy lug'atlarda "Oila – bu jamiyatning yacheykasi (kichik ijtimoiy guruh), er-hotinlik hamda ota-onalik munosabatlarini tiklash orqali shahsiy turmush tarzini tashkil etishning muayyan ko'rinishi, ya'ni, bir erda umumiy ho'jalik yuritadigan er va hotin, ota-onalar va farzandlar, aka-ukalar va opa-singillar hamda boshqa qarindoshlarning birgalikda yashashini ifodalovchi muhim bo'g'in"¹ deb ta'rif berilgan. Bu kabi ta'riflardan oilaning 4 ta muhim tavsifi kelib chiqadi: Oila – jamiyatning bo'g'inini (kichik ijtimoiy guruh);

Oila – shahsiy yashash tarzini tashkil etish shakli;

Oila – er-hotinlarning birlashuvi;

Oila – er-hotinlarning boshqa yaqin qarindosh: ota-onalari, aka-ukalari, opa-singillari, momolar va bobolar, farzandlar va ularning farzandlari bilan ko'pqirrali munosabatlar o'rnatish imkoniyati. Tadqiqotlarda eng muhim metodologik tamoyil shundan iborat bo'ladiki, oilani o'rganayotgan shahs uni oddiy oila a'zolari yig'indisi sifatida emas, balki barcha oila a'zolari o'rtasida murakkab va serqirra munosabatlar tizimi mavjudligini, ular har bir a'zoning berajak javoblarida aks etishini unutmaslik kerak. Ya'ni, oila va undagi munosabatlar hamisha tashqi psixologik ta'siri komida bo'ladi. Unga kichik ijtimoiy guruh sifatida qarash esa, kichik guruhga hos bo'lgan deyarli barcha ijtimoiy-psixologik qonuniyatlarning borligi va ular har bir oila a'zosining maqomini belgilashini inobatga olishni taqozo etadi. Aslida umuman jamiyat miqyosida olib qaralganda, oila, ayrim olimlar (G.M.Andreeva, A.I.Zaharov, V.S.Torohtiy, N.YA.Soloveva va boshqalar) ning haqli e'tirof etishlari bo'yicha, bu – birlamchi guruhdir.² YA'ni, birlamchi guruhga hos bo'lgan emotsionallilik, munosabatlarda rasmiylik va norasmiylikning uyg'unlashuvi, ijtimoiy-psixologik muhitning insoniy munosabatlarga bog'liqligi va h-zolar oilaviy munosabatlarga ham hosdir.

SHu bois ham oila yo'nalishida o'tkaziladigan tadqiqotlarda uning ijtimoiy guruh sifatida o'zigagina hos bo'lgan sifatlari, hususiyatlari borligini unutmaslik lozim. Bular quyidagilar:

bir emas, bir necha umumiy maqsadlarning bo'lishi; ya'ni, agar mehnat jamoasida a'zolari birlashtiruvchi yagona maqsad tan olinsa, oilada bunday maqsadlar bir nechta ham bo'lishi mumkin va ular oilaviy hayot mobaynida o'zgarib ham turadi. Masalan, yahshi niyat bilan birgalikda yashash maqsadiga keyinchalik sog'lom farzand ko'rish, o'g'il bola bo'lsa, sunnat to'yi qilish, farzandni maktab ta'limiga tayyorlash, to'y qilish, uylantirish kabi qator yirik maqsadlar va orzu-havaslar paydo bo'laveradi, oilaviy hayotning mazmuni va uning jozibasi ham ana shu kabi maqsadlar va ularni amalga oshirishda er-hotin inoqligi, hamfikrligi bilan belgilanadi; oila a'zolari manfaatlari, qiziqishlari va intilishlari muayyan tafovutlar va kelishmovchiliklarning tabiiy holat ekanligi; ayniqsa, bu oilada katta avlod vakillari ustanovkalari bilan ularning farzandlari o'rtasidagi ziddiyatlarda ham ifoda etadi (avlodlararo ziddiyat), ko'p holatlarda bu kabi tafovut yoki ziddiyatlar konstruktiv karakter ham kasb etadi; alohida yashaydigan oilada er-hotin munosabatlarining boshqa munosabatlarga sezilarli ta'siri, masalan, farzandlarning tarbiyalanganlik darajasiga; oilaviy murosa yoki hamjihatlikka boshqa qarindoshlar, masalan, keksalarning ta'siri; oila a'zolari o'rtasida hamkorlik faoliyati va uning samrasi unchalik sezilmasligi, masalan, oilada urning o'z o'rnini va mashg'ulotlari,

ayolning o'z o'rnini va vazifalarining bo'lishi va har doim ham birga bir ishni qo'shib ketmaslik. Oilaviy hasharlar yoki boshqa tadbirlar bundan iste'sno; muomala va o'zaro hurmat normalarining katta ahamiyatga ega ekanligi, hamisha bir-birining ko'ngliga qarashning oila mutahkamligi omili ekanligi; oilada o'zaro sir, yashirin, hufyona ishlarning oilaviy munosabatlarga salbiy ta'siri. Yuqorida ta'kidlangan holatlar oila tadqiqotlarini o'tkazuvchilarni sof ijtimoiy guruhlarda o'tkaziladigan izlanishlarga qo'llaniladigan tamoyillardan biroz chekinishlarini talab qiladi. Ya'ngi, oila o'ziga hos insoniy munosabatlar mujassam bo'lgan noyob maskandir. Nikoh esa er-hotin va boshqa yaqin qarindoshlar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarni tartibga soladigan ijtimoiy institut bo'lib, O'zbekistonda nikoh munosabatlari 1998 yilda Oliy Majlis tomonidan qabul qilingan "Oila Kodeksi" bilan reglamentatsiya qilinadi. Bevosita nikoh borasida tadqiqot olib boruvchilar va ushbu sohada o'zgarishlar qilishni niyat qilganlar. Avvalo, ushbu qonun hujjatini yahshi bilishlari va uning milliy qonunchiligimiz normalari doirasida amal qilinishini tahlil eta olishi zarur. Qonuniy nikoh FHDYO bo'limlariorqali rasman qayd qilingan taqdirdagina er va hotin va ularning farzandlari o'rtasida serqirra o'zaro munosabatlar tartibga solingan, hotinning va u tuqqan farzandning barcha huquqlari, jumladan, mol-mulk va moddiy ne'matlarga nisbatan munosabatlari qonuniylashtirilgan hisoblanadi. Ayna shu ma'noda oila a'zolarining hayotiy maqomlari va munosabatlarini quyidagi shemada tasavvur etish va tahlil etish mumkin:

Ichki nazorat – tashqi nazorat;

Egoizm – sotsiotsentrizm (hudbin yoki sahoatlilik);

Ijtimoiy normalarga bo'ysunuvchan – faqat o'zini o'ylaydigan;

Ziddiyat va qarama qarshiliklarga nisbatan murosasozlik – ularni rad etish;

O'ziga ishonch – ishonchning yo'qligi.

Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda, oila-nikoh munosabatlarini o'rganganda ushbu tamoyillarni nazariy-metodologik asos sifatida qabul qilish mumkin. **Oilaviy valeologiya muommasi** oila a'zolarining salomatligini shakllantirishda ularning roli va o'rnini o'rganadi. Uning asosini bola tugilishga tayorlashdan, salomatlikka ongli munosabatni tarbialashgacha bo'lgan davrda katta ahamiyatga ega. Chunki oila salomatligini asrashga bo'lgan munosabat, maqsadga yo'naltirilib bosqichma – bosqich amalga oshiriladi. **Irsiyat va muhit.** Zamonaviy biologiyaning asosiy muammolaridan biri organizmning rivojlanishini boshqarish yo'llarini bilib olishdir. Irsiyat organizmning o'z belgi va xususiyatlarini nasldan-naslga o'tkazish xossasi bo'lib, shu tufayli organizmning belgi, xususiyatlari nasldan naslga o'zgarmagan xolda o'tadi. Organizm belgi-xususiyatlarining bir qancha avlodda turg'in saqlanib kelishi irsiyatning bir tomoni bo'lib, ikkinchi tomoni organizmlarning ontogenezida ma'lum moddalar almashinuvini, xarakterini va

rivojlanish tipini ta'minlashdir. bularning hammasi irsiyat tufayli aniqlanadi. Har bir organizmning aniq rivojlanish tartibi uning irsiyati bilan aniqlanadi. Aks holda organizmlar avlodida o'zgarish vujudga kelgan bo'lar edi. (Masalan, bug'doydan arpa, tovuqdan o'rdak). Organizmning ikki xususiyati-irsiyat va o'zgaruvchanlikni o'rganadigan fanga genetika fani deyiladi. Zamonaviy genetikaning vujudga kelgan vaqti 1865 yil hisoblanadi, shu yili chex olimi Gregor Mendel bir va ikki belgisi jihatidan bir-biridan farq qiladigan no'xat navlarini chatishtirib, belgilarning irsiy yo'l bilan nasldan-naslga o'tish qonuniyatlarini aniqlagan. U Qizil gulli sariq no'xatni oq gulli yashil no'xat bilan changlatadi. Qizil va oq gulli o'simliklar 3 : 1 nisbatda dominant va retsessiv belgi asosida yuzaga chiqadi. Yuzaga chiqqan belgilar dominant, yuzaga chiqmagan, ya'ni yashirin o'tgan belgilar retsessiv belgilar deb yuritilib, ular 3 : 1 nisbatda, ya'ni 75% dominant, 25% retsessiv holda avloddan-avlodga o'tadi. Mendelning bu buyuk ishlariga zamondoshlari baho bera olmaydi. O'z tajribalarida xuddi shunday natijalarni olgan golland olimi De Friz unutilib yuborilgan. Mendel tajribalarini qayta taxlil qilib, uning tadqiqotlarini to'la to'kis tasdiqladi. Shunday qilib, Mendel qonunlari tan olindi va genetika faniga asos solindi. Irsiyatning moddiy negizi bu hujayraning o'z nusxasini qayta vujudga keltira oladigan va bo'linish protsessida qiz hujayralarga taqsimlanish xususiyatiga ega bo'lgan barcha elementlar hisoblanadi. Gen irsiyat birligidir. Genetika fanining eng katta yutug'i DNK molekulasi dan gen ajratib olindi va sintez qilindi. Gen bir-biriga yaqin bo'lsa ular belgilab beradigan belgilarning naslda namoyon bo'lish ehtimoli shuncha katta bo'ladi. Odamning jinsiy hujayralarida 23 ta bo'lib, diploid soni 46 ta, ya'ni 22 juft autosomani (jinsiz xromosomani) va ikkita jinsiy xromosomani o'z ichiga oladi. Jinsiy xromosomalar urg'ochi hujayralarda XX, erkaklarda XY deb belgilanadi. Barcha tirik hujayralar ko'payish xususiyatiga ega. Tirik organizm ko'payish orqali o'ziga o'xshash organizmlarni hosil qiladi. 1871 yilda student GAMM va olim LEVENGUK erkak jinsiy suyuqligidan jinsiy hujayralar – spermatozoidlarni topdilar. Spermatozoid so'zi urug'lik, jonivor degan ma'noni anglatadi. Spermatozoidlar jinsiy bezlarda (urug'donda) etiladi. Urg'ochi jinsiy hujayralar (tuxum hujayralari) tarqqiyoti ovogoniy deyiladi. Erkak va urg'ochi jinsiy hujayralarining qo'shilishi urug'lanish deb ataladi. Etilgan erkak jinsiy hujayralarining rivojlanishi spermotogenez deyiladi. Bu jarayon jinsiy balog'atga etishdan boshlab, organizmning jinsiy aktivligi saqlanguncha davom etadi. Spermatozoidlar erkak jinsiy bezlarining burama naychalarida hosil bo'ladi. Spermatozoid o'zining harakatlanish va qo'shilish qobiliyatini besh kungacha saqlaydi. Ayollarda bir juft tuxumdon bo'lib, u bachadonning har ikki tomonida joylashgan. Tuxumdonning kattaligi 3-4 sm, qalinligi 2 sm. Unda tuxum hujayra etilib chiqadi. Tuxum hujayra yadro va protoplazmadan tashkil topgan. Qiz bola tuxumdonida 40 000 dan 50 000 tagacha birlamchi follikulalar bo'ladi. Qiz bola balog'atga etgan vaqtdan boshlab turmushga chiqib, to tug'ishdan qolgunga qadar har oyda tuxumdonida 450-500 ta follikula etiladi, bularda esa tuxum hujayralar etilib chiqadi. Tuxum hujayralar follikulyar suyuqlik bilan birga qorin bo'shlig'iga tushadi va bachadon nayiga tomon yo'l oladi. Jinsiy aloqa vaqtida nayning voronka qismiga tuxum

hujayra 1 yoki 2 ta, ba'zan 3 ta spermatozoid bilan urug'lanadi. Urug'lanish natijasida zigota undan embrion hosil bo'ladi. Urug'langan tuxum hujayra zigota deyiladi. U dastlab 2 ga, 4, 8, 16, 32 va xokazolar geometrik bo'linishidan ko'p hujayrali sharblastomer hosil bo'ladi. Tuxum hujayra bo'linishi paytida teng bo'linmaydi. SHuning uchun blastomerning bir pallasida tuxum sarig'i ko'proq tushgan yirik hujayralar, ikkinchi pallasida esa mayda hujayralar to'planadi. Embrion rivojlanishining ikkinchi davrida embrion devorini hosil Qilib turgan ba'zi hujayralar juda tez ko'payadi, tuguncha hosil Qilib to'planadi, blastula bo'shlig'iga asta-sekin cho'kadi. Natijada embrioplast, ya'ni Qo'sh Qavatli tovoQsimon davr boshlanadi. Embrioplastdan gastrula bo'la boshlaydi. Bu davrda embrionlar birlamchi ichak bo'shlig'i va uning oldingi tomonida tashQariga ochilgan og'zi paydo bo'ladi. Embrioplastning ikkinchi Qismi ajralib blastoselga tushib ko'payadi va mezoderma hosil bo'ladi. Bu davrda embrion Qavatlari: tashQi Qavat-ektoderma, ichki Qavat-endoderma, o'rta Qavati-mezoderma vujudga keladi. Organizmdagi hamma organlar ektodermalardan (nervlar, teri hosil bo'ladi), mezodermadan (suyaklar, muskullar, tomirlar va boshQalar), endodermadan (ichki organlar) rivojlanadi. Jinsiy hujayralar bir-biridan qancha uzoq bo'lsa, zigotada ichki karama-qarshilik paydo bo'lib, natijada zigota yaxshi rivojlanadi.

6- mavzu:	Ovqatlanish.Organizmda mikroelemenlar va vitaminlar tanqisligi.
-----------	---

6.1 Ma'ruza mashg'ulotining o'qitish texnologiyasi

Vaqt – 2 soat	Talabalar soni: 25-30 nafar
O'quv mashg'ulotining shakli	Kirish, ma'ruza
Ma'ruza mashg'ulotining rejasi	1.To'g'ri va sifatli ovqatlanishning organizmni o'sishi, rivojlanishi va salomatlikkata'siri. 2.Ovqatlanish gigienasi. To'g'ri va sifatli ovqatlanish rejimi 3.Organizmning oziq-ovqat mahsulotlari, vitaminlar,miqroelementlarga nisbatan ehtioji.
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Ovqatlanish.Organizmda mikroelemenlar va vitaminlar tanqisligi bilimlarni to'liq tasavurlarni shakllantirish.	

<p>Pedagogik vazifalar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - To'g'ri va sifatli ovqatlanishning organizmni o'sishi, rivojlanishi va salomatlikka ta'siri xaqida tushuncha - Ovqatlanish gigienasi. To'g'ri va sifatli ovqatlanish rejimini bilsh. - Organizmning oziq-ovqat mahsulotlari, vitaminlar, mikroelementlarga nisbatan ehtiyoji o'rganish. 	<p>O'quv faoliyatining natijalari:</p> <ul style="list-style-type: none"> - To'g'ri va sifatli ovqatlanishning organizmni o'sishi, rivojlanishi va salomatlikka ta'siri xaqida tushunchaga ega bo'ladilar - Ovqatlanish gigienasi. To'g'ri va sifatli ovqatlanish rejimini bilib olishadi. - Organizmning oziq-ovqat mahsulotlari, vitaminlar, mikroelementlarga nisbatan ehtiyoji o'rganishadi.
<p>O'qitish uslubi va texnikasi</p>	<p>ma'ruza, bayon qilish, "VIZIUAL MA'RUZA" texnikasi</p>
<p>O'qitish vositalari</p>	<p>Ma'ruzalar matni, proektor, tarqatma materiallar.</p>
<p>O'qitish shakli</p>	<p>Jamoa, guruh va juftlikda ishlash.</p>
<p>O'qitish shart-sharoiti</p>	<p>Proektor, kompyuter bilan jihozlangan auditoriya</p>

6.1. Ma'ruza mashg'ulotining texnologik kartasi (6-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi talaba	
1 bosqich. Kirish (10 min.)	1.1. Mavzu, uning maqsadi, o'quv mashg'ulotidan kutilayotgan natijalar ma'lum qilinadi	1.1. Eshitadi, yozib oladi.
2 bosqich. Asosiy (60 min.)	<p>2.1. Talabalar e'tiborini jalb etish va bilim darajalarini aniqlash uchun tezkor savol-javob o'tkazadi.</p> <p>- To'g'ri ovqatlanish nima?</p> <p>2.2. O'qituvchi materiallardan foydalangan holda ma'ruzani bayon etishda davom etadi.</p> <p>- To'g'ri va sifatli ovqatlanishning organizmni o'sishi, rivojlanishi va salomatlikka ta'siri qanqay.</p> <p>2.3. Yod etishmovchiligi sababi, belgilari, oqibatlari, oldini olish. to'g'risidagi ma'ruzani davom ettiradi.</p> <p>2.4 Kamkonlik kasalligini sababi, belgilari, oqibatlari, oldini olish.</p> <p>2.5. Talabalarga mavzuning asosiy tushunchalariga e'tibor qilishni va yozib olishlarini ta'kidlaydi.</p>	<p>2.1. Eshitadi. Navbat bilan bir-birini takrorlamay atamalarni aytadi. O'laydi, javob beradi. Javob beradi va to'g'ri javobni eshitadi.</p> <p>2.2. Sxema va jadvallar mazmunini muhokama qiladi. Savollar berib, asosiy joylarini yozib oladi.</p> <p>2.3. Eslab qoladi, yozadi. Har bir savolga javob berishga harakat qiladi. Ta'rifni yozib oladi, misollar keltiradi.</p>
3 bosqich. YAkuniy (10 min.)	<p>3.1. Mavzuga yakun yasaydi va talabalar e'tiborini asosiy masalalarga qaratadi.</p> <p>Faol ishtirok etgan talabalarni rag'batlantiradi. Mustaqil ish uchun vazifa: Giy oxvandlikni oldini olish choralari referat yozish vazifa qilib beradi.</p>	<p>3.1. Eshitadi, aniqlashtiradi.</p> <p>3.2. Topshiriqni yozib oladi.</p>

Ovqatlanish.Organizmda mikroelemenlar va vitaminlar tanqisligi .

REJA:

- 1.To'g'ri va sifatli ovqatlanishning organizmni o'sishi, rivojlanishi va salomatlikkata'siri.
- 2.Ovqatlanish gigienasi. To'g'ri va sifatli ovqatlanish rejimi
- 3.Organizmning oziq-ovqat mahsulotlari ,vitaminlar,miqroelementlarga nisbatan ehtioji.

To'g'ri va sifatli ovqatlanishning organizmni o'sishi, rivojlanishi va salomatlikka ta'siri

Normal o'sish va rivojlanish va yashash uchun, organizm barcha ehtiyojlari uchun kerakli oziq moddalarni tashqaridan toxtovsiz qabul qilib turishi kerak. Bunday moddalarga asosan oqsillar, uglevodlar yog'lar, suv mineral moddalar va vitaminlar kiradi. Ovqat hazm qilish fiziologiyasining shakllanishi va uning rivojlanishida I.P.Pavlov va uning shogirdlarining roli juda katta. Oziq moddalarning og'iz bo'shlig'ida o'zgarishi. Har xil oziq moddalar og'iz bo'shlig'ida dastlabki fizikaviy va ximyaviy o'zgarishlarga uchraydi. Fizikaviy o'zgarishlar deganda ovqatning tishlar yordamida maydalanishi, ximyaviy o'zgarishlar esa ularning so'lak fermentlari ta'sirida ximyaviy parchalanishi tushiniladi. Og'iz bo'shlig'iga uch juft katta so'lak bezlarining yo'li ochiladi: quloq oldi, til osti va jag' osti bezlari. Quloq oldi bezlarining so'lak chiqaruvchi yo'llari ikkinchi katta oziq tish oldiga ochiladi (bu birlamchi og'iz bo'shlig'I deyiladi).

Bu bezlardan tashqari og'iz bo'shlig'ida yana ko'p mayda so'lak ishlab chiqaradigan bezlar bo'ladi. Ular til va og'iz bo'shlig'ining shilliq pardasi joylashgan. Odam so'lagining 98,5 – 99 % suvdan 1-1,5% organik va anorganik moddalardan iborat. Anorganik moddalarga kaliy va kalsiy tuzlari, organik moddalarga esa oqsil, musin va fermentlar kiradi. So'lak fermentlaridan ptialin kraxmalni disaxaridlarga, maltaza esa disaxaridlarni glyukozagacha parchalaydi. So'lakda oqsil va yog'larga ta'siretuvchi fermentlar bo'lmaydi. Quloq oldi bezlaridan ajraladigan so'lak tarkibida musin bo'lmaganligi uchun u cho'ziluvchan bo'lmaydi. Til osti va jag' bezlaridan musin bo'lib, u ovqatning yutilishini, ya'ni tomoq orqali o'tishini engillashtiradi. Ajraladigan so'lakning tarkibi va miqdori bog'liq: quruq ovqat ko'p so'lak ajratilishiga olib keladi. So'lak ajralishining shartli va shartsiz mexanizmlari mavjud: shartsiz mexanizmi shundan iboratki, ovqat tilga tekkanidan keyin u yerdagi reseptorlar qitiqlanib impulslar uzunchiq miyaga so'lak ajralish markaziga boradi. Javob impulslari esa u yerdan so'lak beziga kelib, so'lak ajrala boshlaydi. Hayvonlarda va odamlarda shartli reflektor yoyi bilan so'lak ajralganida miya yarim sharlarining po'stloq qismi ham ishtirok qiladi. Bola tug'ilishi bilanoq uning so'lak bezlaridan so'lak ajraladi. So'lak o'zining shilimshiqliqi bilan og'iz bo'shlig'i orqali yemish prosesining bajarilishida muhim rol o'ynaydi, ya'ni og'iz bo'shlig'ida shilimshiq so'lak yordamida ma'lum germetik muhit vujudga kelib u so'rishni yengillashtiradi.

Ovqatlanishga ongli munosabatda bo'lishning zarurligi. Qadimgi rimliklarga "Biz yashash uchun ovqatlanamiz, balki ovqatlanish uchungina yashamaymiz" degan dono ibora bor. Ovqatlanish-odam organizmining asosiy ehtiyojlaridan biri. Uni yolgiz maqsadga aylantirish zarurli. Sistemali ravishda ko'p eyish oshqozon-ichak trakti faoliyatining izdan chiqishiga, moddalar almashinuvining bujilishiga, ortiqcha semirishga olib keladi. Tana massasining gipodinamiyasi bilan birga o'g'ir yurak-tomir kasalliklarning rivojlanishiga yordam beradi. Ovqatga ehtiyoj individualdir. Ayni bir ishni bajarishda va bir hil kayfiyatda odamlar ovqat mahsulotlari miqdoriga har hil talabchan bo'ladilar. Bu moddalar almashinuvining individual hususiyatlari va boshqa fiziologik jarayonlar

bilan bogliq.Ovqatlanishga ongli ravishda munosabatda bo'lish odamga ko'pgina kasalliklarning oldini olishga yordam beradi.Odam ochlikni va ishtaha sezgisini his qilib ovqatlanadi.Ochlikni his qilish yanglishtiradi.Kopchilik tola odamlar mutassil ochlikni his qiladilar yoki ovqatlangandan keyin darhol eng kaloriyali mahsulotlar:makaron,pitog,pecheniya,tort va boshqalarni yeyishni hohlaydilar,aynan mana shu taomlar odamni semirtiradi.Bunday odamlar doimo oz massalarini kuzatib borishi va u ortib ketisa, darhol ovqat miqdorini cheklashlari,yogli,shirin,unli ovqatlarni,umumiy suv miqdorini kamaytirishi lozim.Har bir kishi massasini nazorat qilib turishi kerak.Sutka davomida uning 0,5kg atrofida ozgarib turishi normal holat hisoblanadi.O'zgarish katta bolsa,albatta,vrachga murojaat qilishi kerak.Odam o'zini ovqatdan uzoq vaqt tiyishi ham yachshi emas.Ovqatdan uzoq vaqt voz kechish quvvatsizlik,charchoqlikka,ish qobilyatining pasyishiga,moddalar almashinuvining izdan chqishiga olib keladi.Haddan tashqari semirib ketgan odamlar boshqalarga nisbatan muhitning turli faktorlari tasiriga,masalan qizib ketishga,sovub ketishga beriluvchan boladi.Inson xayoti energiya va to'qimalarning tuxtovsiz ravishda sarflanib turishi bilan bog'liqdir. Agar bu sarflanishni oziq ovqat bilan to'ldirib borilmasa, xayot protsessi to'xtagan bo'lar edi. Ovqatning asosiy axamiyati energiya etkazib berish, to'qima va xujyralarni yangitdan xosil bo'lishi uchun zarur bo'lgan plastik materialning xosil bo'lishidan iboratdir.Ovqat xayvon va o'simlik maxsulotlaridan tarkib topib unda to'yimli moddalar bo'ladi.Ovqatlanish oragnizm bilan tashqi muxitning ajralmas birligiga misol bo'ladi. I.P.Pavlov tirik organizmning tashqi muxit bilan bo'lgan muxim aloqasi organizmga doimo tushib turuvchi ximyaviy moddalar, ya'ni oziq ovqat orqqali amalga oshadi. To'g'ri ovqatlanish organizmning to'g'ri o'sish va rivojlanishini ta'minlaydi, oraganizmning tashqi muxitning zararli ta'surotlariga qarshiligini funktsional imkoniyatini yaxshilaydi, ish qobilyatining o'sishiga va inson umrini uzayishiga olib keladi.I.P.Pavlov organizmdagi ximyaviy muvozanatni boshqarib turadigan ovqatlanish markazi to'g'risida o'z ta'limotlarini yaratdi. Ovqatlanish markazi bosh miya po'stlog'ining katta yarim sharida joylashgan. Bundan efferent yo'llar ovqat xazm qilish organizmlarining sekretar va motor apparatlariga boradi, uning xolati shu organizmlarning ish faoliyatida ko'rinadi va ishtaxa paydo qiladi. Ovqatlanish markazi qo'zg'aladi yoki tormozlanadi, bu qonning ximyaviy tarkibining o'zgarishi natijasida tananing turli soxalaridan keladigan reflektor ta'sir xolatlariga, shunigdek bosh miya boshqa markazlarining xolatlariga bog'liqdir.

Ovqatlanish gigienasi.Ovqat iloji boricha yangi tayorlangan,yoqimli xidli va tashqi korinishi yahshi,hushta'm bo'lishi lozim.Ishtaha bilan ovqatlanish uchun ovqatning tashqi ko'rinishi,ovqat eyiladigan joyning jihozlari,muhit yahshi bolishi juda muhimdir.Hozirgi kunda gaz yoki mikrovonliviyy pech ovqatni tez tayorlash mumkin.Ovqatni bir necha kun oldin tayorlab qoyish maqsadga muofiq emas,chunki uning sifati buziladi.Ovqatni yahshi o'zlashtirish uchunovqatlanishni shira ajratuvchi suyuq taomlardan boshlash kerak.Ovqatlanish vaqtida chalgish,ozga narsalar bilan shugullanish zararli.Nonushta oldidan,tushlik va kechki ovqatdan oldin shirinkiklar istemol qilish ishtahani bo'gadi.Bolalarga va

osmirlarga asosiy ovqatlanish orasida tarkibida engil hazm boladigan mevalar,rezavor mevalar istemol qilish tavsiya qilinadi.Ba'zi odamlarda shokaladli konfetlar,sitrusli mevalar,dudlangan mahsulotlar va kop miqdorda istemol qilinadigan boshqa bir mahsulotlar odamlarga "allergiya"ni keltirib chiqaradi.Issiq ovqatlarsiz, asosan buterbrotlar bilan ovqatlanish zarali.Bu ovqattarkibiga kora tola qimmatli emas va oshqozon-ichak shilliq pardasini ta'sirlaydi.Shoshib ovqat yeyish kerak emas,chunki bunda ovqat yahshi chaynalmaydi,uning shilliq pardasini tasirlantiradi,ovqat hazm qilish shiralarining ajralishini va ovqat hazm bolishini qiyinlashtiradi.Sifatsiz ovqat odatda nohush korinishga ega boladi,yani hidga ,chirish,achish belgilariga ega boladi.Biroq,ayrim hollarda ovqatning kasallik qozchatuvchi mikroblar bilan zararlanganligi tashqi tomohdan namoyon bolmaydi.Shunga qaramay ovqatning korihishi va tami yahshi bolishi mumkin,ammo uni istemol qilib bolmaydi.Huddi shuning uchun ham turli mahsulotlardan tayorlaganda ularga tayorlangan vaqti va yoroqlilik muddati korsatilgan boladi.Ularga,albatda e'tibor berish kerak.Konservalangan mahsulotlardan o'ta ehtiyot bolish kerak.Konserva bankasi bir oz kotarilgan bolsa,konserva ovqatga mutlaqo yaroqsiz hisoblanadi.Banka chirituvchi bakteriyalar gazi hisobiga kotarilgan.Achiq va nohush ta'm albatta zaharlilik belgisi hisoblanmaydi.Ovqatdan zaharlanish-keskin quvvatsizlik,rang o'chishi,yurak urishiva nafas ritmining ozgarishi,qayt qilish,kongil aynishi,oshqozon va ichaklarda ogriq,paydo bolishi bilan namoyon boladi.Birinchi yordam oshqozonni tozalashdir.**Oshqozonni yuvish uchun** bemorni stolga yotqizib, oldiga fartuk tutiladi. Bemorning o'ng tomonida turib sterillangan zondni bemorning og'zidan kirgizib, yutish buyuriladi. Zond 40 sm kiritilgandan keyin (umuman odamning og'zidan oshqozongacha bolgan masofa 40 sm deb olingan) uning ikkinchi uchiga sterillangan voronka o'rnatiladi. tayyorlab quyilgan iliq (36-37° S li) suv voronkadan quyiladi. So'ng sekin yuqoriga ko'tarilib suv oxirigacha ketishini kutib turmay tayyorlangan togoraga ag'dariladi. Bu jarayon 3-4 marta takrorlanadi. Klizma qilish texnikasi; Kasal uzok yotishi natijasida yoki noto'g'ri ovqatlanganda kabziyat kuzatilishi mumkin. Buning uchun klizmadan foydalanamiz. Klizma bir necha xil bo'ladi; tozalovchi, dorili, oziqlantiruvchi, tomchili. Tozalovchi klizmani qiiish uchun 36-37° S li iliq suv tayyorlanadi, kasalni chap yoni bilan yotkizib, tagiga klyonka solinadi. Kasal tizzasini qorniga tortib yotgan bo'lishi kerak. Jumrakni ochib uchlikdan suv tushgandan keyin jumrakni berkitib uchlikka vazelin surtib orqa chiqaruv teshigiga kiritiladi. Keyin krujka yuqoriga ko'tariladi va jo'mrakni ochib suv yuboriladi. Ma'lum miqdorda suv yuborilgandan keyin jo'mrak berkitilib, uchlik tortib olinadi. Biroz yotgandan keyin xojatga boriladi. Dorili klizma va oziqli klizma qilingandan avval tozalovchi klizma kilinadi. Dorili klizmada dori moddalari 100-150 mg dan oshmasligi kerak buning uchun ballonchalardan foydalanamiz.Agar odam tartibsiz ovqatlansa,organ vaqtda ajralayotgan oshqozon shirasi oshqozonda toplanib uning devorlarini yalliglantiradi.Natijada yalliglanish (gastrit) paydo boladi.Ovqat hazm qilish a'zolari kasalliklari ichida eng ko'p tarqalgan kasalliklar bular o'tkir va surunkali gastritlar, 12 barmoq ichak yara kasalliklar hisoblanadi. Gastrit bu oshqozon

shilliq pardasining yallig'lanish kasalligidir. Bu kasallik asosan juda ko'p sabablardan so'ng ya'ni sifatsiz ovqat iste'mol qilganda haddan tashqari issiq, sovuq, achchiq ovqatlar yeyish, buzilgan ovqatlarni eysh, ko'p ichkilik ichish kechish tartibsiz ovqatlanish, shoshilib ovqat yeyish, ovqatni yetarlicha chaynamaslikdan kelib chiqadi. Ayrim hollarda gastrit qator boshqa kasalliklarda ikkilamchi rivojlanadi. Masalan: yurak yetishmovchiligida, dimlanish hisobiga buyrak yetishmovchiligida, uremik gastrit yuqumli kasalliklarda ya'ni yangi gripp, sil, kasb kasalliklarida, ya'ni kislota, ishqorlar, simob, qo'rg'oshin, fosfor va boshqalar bilan ishlash ta'sirlovchi dori moddalarni qabul qilganda (atsetilsemitsil kislota, gormon, kaliy, yod va boshqalar) paydo bo'ladi. Shunday qilib, gastritni kelib chiqishida ham tashqi "ekzogen" ham ichki "endogen" omillar katta ahamiyatga ega hisoblanadi. Kasallik kechishiga qarab o'tkir va surunkali gastritlar farqlanadi. O'tkir gastrit odatda ovqatlanish tartib buzilganda ovqatdan 3-5 soat o'tgach rivojlanishi ba'zan esa u shiddatli kechishi mumkin. Bemorlar ishtahasi yo'qligidan, ko'ngil aynishidan, kekirish, qorinni yuqori qismida og'riq bo'lishidan, og'irlik sezish, og'iz bemaza bo'lishidan shikoyat qiladilar. Bundan tashqari harorat ko'ratilishi, bosh og'rishi, bosh aylanishi ko'z oldi qorong'ilishishi kuzatiladi. Bemorning umumiy aholi qoniqarli yoki o'rtacha og'irlikda bo'lib tilni qarash bog'langan og'izdan yomon hid kelishi kuzatiladi. O'tkir ko'rinishli kasallak 3-5 soatdan keyin o'tib ketadi, ammo dispeptik holat ikki soat davom etadi Haddan tashqari issiq ovqat qizilo'ngach hamda oshqozon shilliq pardasini kuydiradi, natijada yalliglanish paydo boladi. Surunkali gastrit asosan o'tkir gastritdan so'ng yoki surunkali zaharlanish natijasida ya'ni chekish, ichish, o'pkani surunkali kasalliklar natijasida bo'ladi. Bemorlarda uzoq vaqt doimiy dispeptik holatlar aniqlanib u vaqti vaqti bilan kuchayishi va susayishi mumkin. Yog'li qovrulgan go'sht istemol qilish olkagol va boshqalar natijasida kasallik bemorlarda yana qaytalanishi mumkin. Ko'pincha ovqatlangandan so'ng qorinning yuqori qismida org'iq va bosim sezish ba'zan og'riq bezovta qiladi. Ko'ngil aynish, jig'ildon qaynashi, qusish kuzatilib bularning hammasi ovqat bilan bog'liq bo'lib, ovqat yegandan keyin paydo bo'ladi. Gastritda bemorlar ishtahasi goho ko'tarilib goho pasayib turadi. Ich ketishi barqaror bo'lmasdan ich ketish, ich qotish bilan almashib turadi. Kasallik davomida umumiy holsizlik rivojlanishi, bemorlar mehnat qobliyatini pasayishi va umumiy ahvoli har xil bo'lishi mumkin. Bemorlarda og'iz bo'shliqlarini bichilishi (gipopoli-vitaminoz rivojlanganda) soch vatidan oldin to'kilishi va tirnoqlar mo'rt bo'lib qolishi mumkin. Til karash bog'lab, so'rg'ichlar silliqlashishi mumkin. Bemor qorni ovqatdan so'ng dam bo'lishi va yuqori qismida og'riq seziladi. Gastritda og'riq oshqozon muskullarining cho'zilib ketganligi yoki tortishib qisqarishi sabab bo'ladi. Yallig'lanish shilliq pardada har qanday mehanik ta'sirotda manbai bo'lib qoladi. Bemorlarda Zarda qaynashiga sabab oshqozon muskuloturasining keskin qisqarish bo'lib uning suyuqligi hususan hlorid kislota qizilo'ngachning pastki qismiga otilib chiqadi va uning shilliq pardasini ta'sirlantiradi. Qusish gastritda doimiy belgi aksariyat u sekretyali gastritda oshqozonda yoki suyuqlik tutilib qoladigan oshqozonning harakat vazifasi susayganda ko'riladi. Oshqozan achiganda to'lib

ketganda uning muskulaturasi refleks siqilganda uchraydi. Diognozi. Oshqozon kasalligini hususan kasallikni aniqlash uchun zondlanishning ahamiyati katta hisoblanadi. Ahlatni yashirin qon borligiga tekshirish muhim hisoblanib bu oshqozondagi yashirin qon ketayotganini aniqlashga imkon beradi. Oshqozonni tekshirishda gastrofibroskoplarda, gastroelektrografiya, asosiy diognoz qo'yish uchun juda katta imkoniyat yaratib beradi. **Bolalarning ovqat rasioni oziga hos hususiyatga egadir.** Bolalar ovqat tarkibida ham katta yoshli odamlar ovqat rasionidagi kabi oziqa va biologik faol moddalar bo'lishi kerak. Lekin bu moddalar hamda ular manbasi bo'lgan mahsulotlar nisbati bolaning yoshiga mos kelishi lozim. Me'yoridan kam yoki ortiq be'maza ovqat bolaning jismoniy va aqliy rivojlanishiga salbiy ta'sir etadi. Bolalar serharakat bo'lgani uchun ular da moddalar almashinuvi tezligi va kun bo'yi energiya sarflanishi sababli ularning oqsil va yuqori koloriyali ovqatga bo'lgan ehtiyoji ko'pdir.

Kichik yoshdagi bolalar ovqatida oqsil yog' va uglevodlar nisbati 1:1:3 kattaroq yoshlarda 1:1:4 bo'lishi kerak. Bolalar ovqatida hayvon mahsulotlari ko'proq bo'lgani yaxshi.

Kichik yoshdagi bolalar ovqat rasionida hayvon oqsilining solishtirma salmog'i umumiy oqsilga nisbatan 70-80 % ni, maktab yoshidagi bolalarnikida esa 60-65 % ni tashkil etishi lozim. Bolalar ovqat ratsioni tarkibida etarli miqdorda go'sht, baliq, tuxum va sut bo'lishi, ularning oqsilga bo'lgan ehtiyojini qondiradi. Yasli yoshidagi bolalarning sutkalik rasionida 600-800 ml. maktab yoshidagilarnikida 400-500 ml sut bo'lishi kerak.

Bolalarning ovqat rasionida yog'ning ahamiyati juda katta. U vitamin A va D larning hazm bo'lishini ta'minlaydi. Bolalarning ovqat rasionida ortiqcha yog'ning bo'lishi ularning organizmida moddalar almashinuvi va ovqat hazm bo'lishining buzilishigacha, oqsilning yomon o'zlashtirilishiga va semirib ketishga sabab bo'ladi. Uglevodlar energiya manbai bo'lib, bolalar ovqati uchun o'ta muhimdir. Mevalar va rezovor mevalar ulardan tayyorlanadigan mahsulotlardagi uglevodlar engil hazm bo'ladi. Sutda bolalar uchun zarur bo'lgan uglevod laktaza bor. Ammo uglevodlar me'yoridan ya'ni fiziologik me'yordan ortiqcha iste'mol qilinganda bola organizmida moddalar almashinuvi buziladi. Organizmning har xil kasalliklarga qarshilik ko'rsatishi pasayadi. Natijada bola semirib ketadi. Bolaning ovkat ratsionida har xil vitaminlar va mineral moddalarning etarli miqdorda bo'lishi katta ahamiyatga ega. Yangi sabzavot mevalar sut va sut mahsulotlari, go'sht va baliq, yog', yorma va non mahsulotlari, vitamin va mineral moddalarning asosiy manbai hisoblanadi.

Ovqatlanish rejimiga rioya qilish bolalar ovqatlanishini rasional tashkil etishning asosiy shartlaridan biridir. Maktabgacha yoshdagi bolalar har kuni 5 mahal ovqatlanirilishi lozim. Bunda sutkalik koloriyaning 2-25% - nonushtada, 15% - ikkinchi nonushtada, 25-30% - tushlikda, 15% - peshinda va 2-25 % kechki ovqatda olinishi kerak.

Maktab yoshdagi bolalar har kuni 4 mahal ovqatlanishi kerak. Bunda sutkalik koloriyaning 25% - nonushtada, 30 % tushlikda, 20 % peshinda, 25 % kechki ovqatda qabul qilinishi lozim.

Rahit organizmda vitamin D etishmasligi tufayli fosfor, kaliy almashinuvining buzilishi natijasida hosil bo'ladigan kasallik. Odatda 2-3 oylikdan 2-3 yoshgacha bo'lgan bolalarda uchraydi. Rahitga ko'pincha bolaning chala tug'ilishi, quvvatsizligining, sun'iy ovqatlantirish sabab bo'ladi. Bola yaxshi parvarish qilinmasa, toza havo va quyosh nuridan bahramand bo'lmasa noto'g'ri ovqatlantirilsa, uning oragnizmiga vitamin D etarli miqdorda kirmaydi yoki ultrabinafsha nurlari etishmasligidan terisida vitamin D hosil bo'lishi buzilib rahit kasali kuchayadi.

Bundan tashqari bolaning tez-tez kasallanishi onaning homiladorlik paytida ovqat rasionini buzilganligi ham rahit kasalligi kelib chiqishiga sabab bo'ladi.

Rahit kasalligi moddalar almashinuvining buzilishiga hamda har xil a'zo va tizimlar ishining izdan chiqishiga olib keladi bu kasallikda ayniqsa fosfor va kaliy almashinuvi jiddiy buziladi. Ichakda kalsining so'rilishi va suyaklarga o'tirishi o'zgaradi. Bu esa suyaklarning ingichkalashib to'qimalarning yumshashiga asab tizimi va ichki a'zolar faoliyatining buzilishiga olib keladi.

Kasallikning dastlabki davrida bemorning asab tizimida o'zgarishlar paydo bo'ladi: bola qo'rqqoq, tajang, injiq, bo'lib qoladi: ko'p terlaydi, emayotganda yuzi, yotganda engsasi ayniqsa terga botadi. Yotganda yostig'i ho'l bo'lib qoladi, bolaning badani qichiydi. Bola boshini yostiqqa ishqayverganidan sochlari to'kiladi. Kasallik kuchayganda mushaklar zaiflashadi, burishadi kech yuradi, qorin shishadi, ichi ko'pincha qotadi yoki suriladi. Keyinchalik uning suyak tizimi o'zgaradi, elka suyagi yassilanadi, boshi kattalashadi, peshona va kalla suyagining tepa suyagi turtib chiqadi, peshona do'ng bo'lib qoladi. Kalla tepa suyagi va ensa sohasidagi suyaklarning yumshashi kuzatiladi. Bosh katta liqildog'i o'z vaqtida suyaklanmaydi. Ko'pincha to'sh yonidagi qovurg'a suyaklari qalinlashadi. Bola yura boshlaganida oyoqlari X shaklida O shaklida qiyshayadi. Ko'krak qafasining shakli o'zgaradi, yoki oldinga turtib chiqadi, yoki ichiga botib ketadi.

Tunda ovqat eb yotish uyquni buzadi, semirishga moyillikni kuchaytiradi.

1. Organizmning sarf qilgan energiyasi xajm jixatida qoplashi kerak;
2. Tarkibida organ va to'qimalar qurilishini, oqsil, yog', uglevod, vitamin, mineral moddalar va suv tabiiy fiziologik protsesslarning to'g'ri kechishini ta'minlovchi oziq moddalar bo'lsin;
3. Ovqat turli-tuman, har xil o'simlik xayvon maxsulotlaridan tayyorlangan tarkibida etarli miqdorida xletchatka bo'lishi kerak;
4. Ta'mi yaxshi, yoqimli, hidi ishtaha ochuvchi, ko'rinishi tablatli bo'lishi kerak;
5. Ovqat kam bo'lsa, ham to'yimli bo'lsin;
6. Ovqat engil va yaxshi xazm bo'ladigan bo'lsin;
7. Issiq sovuqligi talabga javob beradigan darajada bo'lsin.
8. Sifati yaxshi bo'lsin;

Ovqatga quyidagi gigienik talablar qo'yiladi: ya'ni kun davomida ovqatlanish tarkibiga rioya qilish; ovqat odamning yoshiga, ish faoliyatiga, yashab turgan erining iqlim sharoitlariga mos bo'lishi.

Xalqni yuqori sifatli oziq ovqat bilan tminlash faqat sotsial iqtisodiy sharoit yaxshi bo'lgandagina amalga oshishi mumkin. **To'gri va sifatli ovqatlanish rejimi.** Oziq-ovkat maxsulotlarining bir sutkalik ratsioni katta yoshli kishilar uchun 3-4 maxal ovqatlanishga, maktabgacha yoshdagi bolalar uchun 4-5 mahal ovqatlanishga bo'linishi kerak. Ovqatlanishning uch mahal-erta-labki nonushta, tushlik ovqat va kechki ovqat- asosiy ovqatlanish vaqtlari hisoblanadi. To'rtinchi ovqatlanish vaqti-bu ikkinchi nonushta (ertalabki nonushta bilan tushlik ovqat orasida) yoki kunduzgi(tushlik ovqat bilan kechqurungi ovqat o'rtasida) bo'lishi mumkin, buni an'anaga ko'ra hamda turmush sharoitiga qarab tashkil etilishi lozim. Ovqatlanishning doimiy bir xil vaqtda bo'lishi hamda uning tarkibi-kaloriya qimmati proporsional nisbatlarda taqsimlanishi ovqatlanish rejimiga qo'yiladigan umumiy talablar hisoblanadi. Ushbu qoidalar bioritmlarning o'ziga xos xususiyatidan kelib chiqadi. Ovqatlanish vaqtida organizm shartli refleks ishlab shartli refleks chiqaradi. Bu esa o'sha ovqatga bo'lgan reaksiya aloqador shartli va shartsiz reflekslarning jamlanishi natijasida iste'mol qilinayotgan taomning samaraliroq bo'lishiga, yaxshiroq hazm qilinishiga yordam beradi. Ovqat ritmining tez-tez o'zgartirib turilishi asab regulyatsiyasining buzilishiga olib keladi. Buning natijasida oshqozon-ichak yo'llarida funktsional va organik kasalliklar avj oladi. Kundalik ovqat ratsionini kaloriya qimmati bo'yicha ovqatlanish vaqtiga taqsimlanishi taxminan quyidagicha bo'lishi mumkin; ertalabki nonushtaga 30-35 %, ikkinchi nonushtaga yoki kunduzgi ovqatlanishiga 10-15 %, tushlikka 35-40 % , kechki ovqatga 15-20 % oqsilli va yog'li mahsulotlar 9go'sht, baliq tuxum, smetana, sariyog' va shunga o'hshashlar) ning asosiy qismini kunning birinchi yarmida (nonushta va tushlik vaqtida), kechqurungi ovqat ko'proq uglevodlardan iborat bo'lishi (vinegret, bo'tqa) kerak hamda uning tarkibida engil hazm bo'ladigan oqsil (tvorog, pishloq, kefir, prostovkasha, sut) bo'lishi lozim. Har bir ovqatlanish vaqtida sabzvot yoki ho'l mevalardan loji boricha yangi uzilgan holda (sabzavot garnirlari, salatlar, ho'l meva deserti shaklida) iste'mol qilish tavsiya etiladi. Non mahsulotlarini o'rtacha miqdorda energiya sarf qilinganida butun kun o'rtacha miqdorda energiya sarf qilinganida butun kun mobaynida 250-350g dan ortiq iste'mol qilmaslik kerak. Jismoniy mashqlar mashg'ulotlari bilan ovqatlanish o'rtasida 30-40 minut tannafus, interval bo'lishi kerak. Bu vaqt yuklamadan keyin qon aylanishini tiklab olish uchun hamda qonni ishlab turgan mushaklardan ovqat hazm qilish organlariga qayta taqsimlash uchun zarurdir. Ertalabki nonushta tarkibida oqsillarning o'rtacha miqdori nisbatan ko'proq bo'lishi lozim, ya'ni oqsillarning kaloriya qiymati 20-22 % ni, yog'larniki- 35 % ni, uglevodlarniki 43-45 % ni (shunga muvofiq keladigan kundalik ratsionda -15-30-55 %) tashkil etmog'i kerak. Oqsillar organizmdagi metabolik jarayonlar faolligini ko'taradi, asab va gormo-nal tizimlarning faolligini oshiradi. Ertalabki nonushta tarkibida kletchatka bo'lgan, ya'ni oshqozon ichak-tarkitning motor funksiyasini kuchaytiradigan sabzavotlar iste'mol qilish maqsadga muvofikdir. Nahorga bir qoshiq o'simlik yog'i ichish tavsiya etiladi, bu ham ichakning harakat faoliyatini

o'shiradi, o't pufagi-ning tozalanishiga, zardob ajralishiga yordam beradi, bular bari ovqat hazm qilishni yaxshilaydi hamda o't pufagida yallig'lanish kasalligi (xole-tsistit) ning oldini oladi. Ikkinchi nonushta yoki kunduzgi ovqat (to'rt mahal ovqatlanilgan vaqtlarda) oson hazm bo'ladigan mahsulotlardan: meva sharbati, sut, kefir, ho'l mevalardan iborat bo'lishi lozim. Tushlik ovqat kundalik ratsionning 40 % i gacha kaloriyaga ega bo'lmog'i zarur. Bu eng so'nggi chegara bo'lib, agar kaloriyalik uchun bundan oshirib yuborilsa hazm qilish organlari, ayniqsa, sekretor tizimlari ishining buzilishiga, haddan tashqari zo'riqishiga sabab bo'lishi mumkin: ovqatni to'liq hazm bo'lmasligi esa uning ichaklarda chirishiga va achib qolishiga sabab bo'ladi. Kechqurungi ovqat tarkibida oqsil va yog'lar nisbatan kamroq bo'lishi kerak, yaxshi hazm qilishni talab etadigan qiyin eriydigan yog'lar (qo'y yog'i, mol yog'i) iste'mol qilish maqsadga muvofiq emas. Kechqurungi ovqatda sabzavot (vinegretlar), bo'tqa, ho'l mevalar, pishloqning yog'siz navlari, tvorog, kefir iste'mol qilgan ma'qul. Kechqurun ovqatlanish vaqti uyquga yotishdan 3-4 soat oldin bo'lishi kerak. Ovqatning asosiy qismi hazm bo'lishi hamda hazm bo'lish jarayonlarini amalga oshiruvchi organlar tiklanib olishi mumkin. Ovqat juda issiq yoki sovuq ham bo'lmasligi kerak. Qaynoq yoki sovuq ovqat og'iz bo'shlig'ining, ichaklar va oshqozonning shilliq pardalariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ovqat shishilmasdan, yaxshilab chaynab sekin eyish tavsiya etiladi. Bu ochlik hissini oz miqdordagi ovqat bilan qondirish imkonini beradi, odatda yog' bosib, semirib ketgan kishilar ovqatni tez eydilar. Bir kunlik ovqat ratsionining massasini kamaytirish uchun har kunlik ovqat ratsionining massasini kamaytirish uchun har kuni 1000 kkal miqdorida kamroq energiya sarflanishi kerak. Kunlik ovqat kaloriyasini bundan ham ko'proq miqdorda kamaytirish maqsadga muvofiq emas. Chunki massaning kamayishi faqat yog'lar hisobigagina emas, shu bilan birga, mushak to'qimalari hisobiga ham sodir bo'ladi. Bunda qal-qonsimon bezlar ajratib chiqarayotgan gormon miqdorining kamayishi hamda vegetativ asab tizimi simpatik faolligining pasayishi oqibatida modda almashinuv jarayonlarining intensivligi pasayib ketadi. Ovqatlanishi o'zning ancha yuqori kaloriyada bo'lishi bilan hamda ovqatlanish rejimi va kundalik ovqat ratsionining taqsimlanishida ba'zi bir o'ziga xos xususiyatlari bilan ajralib turadi. Odatda, ovqat iste'mol qilish to'rt mahal (ertalabki nonushta, tushlik, kunduzgi ovqat va kechki ovqat), ba'zi bir sport turlarid esa yana mashg'ulot (distantiya) uchun qo'shimcha ovqatlanish vaqti belgilanadi. Ovqatlanish vaqtlariga kaloriya quyidagi tartibda taqsimlanadi: nonushta 25-30 %, tushlik ovqatga 30-35 %, kunduzgi va mashg'ulot ovqatiga-15%, kechki ovqatga 25-30% kaloriya belgilanadi. Sport bilan shug'ullanmaydigan kishilar ovqatning taqsimlanishiga qiyos qilinganda ertalabki nonushta va tushlik ovqatning qiymati bir qadar kamaytirilgan va kechki ovqatning qiymati bir qadar kamaytirilgan va kechki ovqatning qiymati nisbatan ko'proq ekanini ko'ramiz. Bu sportchilar ovqatning absolyut qiymati yuqori ekanligi bilan bog'liqdir.

Ertalabki nonushta to'yimli, baquvvat bo'lsa, uzoq vaqt (3-4 soat) hazm qilinishi kerak bo'ladi, sportchilarda esa, odatda, nonushtadan keyin oradan 1,5-2 soat o'tgach, asosiy mashg'ulot boshlanadi. Agar mashg'ulot ovqat hazm bo'layotgan vaqtda o'tadigan bo'lsa, u holda sportchining funksiyasi hamda uning mushaklaridagi ish qobiliyati susayadi. Bunday hol qonning ovqat hazm qilish bilan mushak faoliyati o'rtasida taqsim qilish zaruriyati tufayli sodir bo'ladi. Bundan tashqari jismoniy ish reflektor tarzida ovqat hazm bo'lishini, jumladan, insulin ajratib chiqarishni tormozlaydi, ikkinchi tomondan esa ovqat hazm qilish asab tizimining parasimpatik bo'limini qo'zg'atadi hamda effektiv mushak faoliyati uchun zarur bo'lgan simpatik bo'lim faolligini pasaytiradi. Sportchilarning energiya sraflashi sportchi bo'lmagan kishilardan farqli o'laroq, haftaning ayrim kunlarida sezilarli darajada ajralib turadi. Rivojlanib borayotgan mashg'ulot kunida energiya sarflanishi 6000-7000 kkal, dam olish kuni esa -2500- 3000 kkal ga etishi mumkin. Ovqat ratsionining kaloriya qimmati bir hafta mobaynida har kunisarflanadigan energiyaning o'rtacha miqdoridan kelib chiqmog'i kerak. Bunda energiya sarflanishi bir kun ovqat ratsioni qimmatidan ortiq bo'lsa, boshqa kuni esa undan kamroq bo'ladi, ya'ni ovqatning kaloriya qimmati va tarkibi nisbatan stabil bo'lishi lozim, lekin energiya sarflanishi esa bir haftalik tsikl kunlarida bir-biridan sezilarli darajada farq qilishi mumkin. Sportchilarning ovqatlanishi tayyorgarlik davri va vazifalariga qarab o'zgarib turishi mumkin-tayyorgarlik davri (kuch to'plash davri) da bazis tarzida ovqatlanish, musobaqalar oldidan ovqatlanish hamda musobaqa davridagi ovqatlanish (realizatsiya davri) bir-biridan farq qilishi mumkin. Bunday tayyorgarlikning turli davrlarida turlicha ovqatlanishning o'ziga xos xususiyatlari sport turiga, jumladan, mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining yo'nalishiga, mushaklarda ozuqa moddalarining sarflanishi zarakterini belgilovchi omillarga bog'lik, bo'ladi. Tarkibida oqsil, yog' va uglevodlar miqdori etarli bo'lgan me'yoriy ovqatlanish vaqtida mushaklarning har 100 gramiga 1,5 g (1,0-2,0) dan glikogen to'g'ri keladi. Glikogenning sarflanishi sportchining chiniq-qanligiga va yuklamalarning intensivligiga bog'liq bo'ladi. Mashg'ulot yana ham yuksak darajada o'tgan vaqtlarda energiya sarflanishida yog'larning hissi ortadi: ishning intensivligi glikogen sarfini oshiradi. MDKIQ intensivligi 77 % (puls-tomir urishi har daqiqada 164-172 zarb) ga to'g'ri keladigan ish bajarilgan vaqtda oradan bir soat o'tgach, aniq ravshvn ko'zga tashdanib turgan charchokdik (toliqish) kuzatiladi. Bu mushaklardagi qandning har 100 g mushakka 0,1 ga qadar kamayib ketishi bilan, ya'ni amalda glikogen zapaslarining batamom tugab qolishi bilan bog'likdir. Bundan keyingi ishni faqat yog' kislotalari hisobiga davom ettirish mumkin bo'ladi-yu lekin ishning intensivligi ancha past bo'ladi. MDKIQ ning 25-30 % i bilan intensiv ish bajarilgan vaqtda mushaklardagi glikogen zapaslari 8-10 soat mobaynida ish bajarishni ta'minlaydi, individual MDKIQ ning 75-85 intensivligi bilan ish bajarilgan vaqtda glikogen 1,0-1,5 soatga etadi. MDKIQ ning 20% i bilan intensiv ish bajarilgan vaqtda energiya sarflanishining 40 % i yog'lar hisobiga va 60 % i

glikogen hisobiga ta'min etiladi; insivlik MDKIQning 80 % bo'lgan vaqtda ishining 20 % i yog'lar hisobiga va 80 % i glikogen hisobiga bajariladi.

Uch kun mobaynida (uglevodlar miqdorini keskin darajada cheklab oqsil-yog' diaetasi saqlanganda muskuldagi glikogen miqdori uch hissa kamayib ketadi. Buning natijasida sportchi intensiv ish bajarish qobiliyatini saqlab qoladigan vaqt ancha qisqaradi. Basharti, oqsil yog' distasini anaerobik mashg'ulotlar bilan qo'shib olib boriladigan bo'lsa, uholda glikogen zapaslari yana ham kamayib ketadi. SHundan keyingi uglevodlarga boy uch kunlik dietaning saqlanishi(glikogen zapaslari

batamom erigandan keyin) mushaklarda glikogen miqdorini ancha oshirish imkonini beradi (normal dieta vaqtidagi glikogen miqdoriga qaraganda ikki marta ortiq bo'ladi), intensiv ish vaqti esa ikki uch hissa (3,5 soatga qadar) ortib ketadi. Mushaklarda ko'p miqdorda glikogen zapaslarining to'planib qolishi salbiy ahamiyatga ega bo'lishi ham mumkin. Glikogenning har bir gramm 3 g ga yaqin suvni ushlab qoladi. Organizmdagi 700 g glikogen zapasi gavdada 2 l suvning ortiqcha ushlanib qolishiga sabab bo'ladi. Bir galgi mashg'ulotda umumiy vaqti 1,5 soatgacha davom etadigan ish bajarilgan aerobik yo'nalishdagi mashg'ulot va musobaqa mashg'ulotlarida oqsil, yog' va uglevodlar nisbati normal holda bo'lgan aralash dieta saqlash muvofiqdir. Mashg'ulotlar boshida mushakdagi glikogen zapaslari taxminan 1,75 % ga teng bo'lib, mazkur ish hajmini bajarish uchun etarli bo'ladi. Ishning umumiy davom etish vaqti bir mashg'ulotda 2,0-2,5 soatga qadar boradigan yuklamalarda mashg'ulotlardan 2-3 kun oldin ko'proq uglevodli dietaga o'tish maqsadga muvofiqdir. Buning natija-sida mushaklardagi glikogen miqdori 2,5 % ga bo'ladi. Xuddi shu yo'nalish-da 3 soat va undan ortiqroq davom etadigan ish hajmi bajariladigan yuklamalar oqsil-yog' dietasi (3 kun maboynida) hamda anaerobik yuklamalar glikogen zapaslarini avvaliga batamom tugatib olish keyin esa uglevod dietasiga o'tib, uni 2-3 kun maboynida ko'paytirib olish maqsad-ga muvofiqdir. Ko'proq anaerobik xarakterda bo'lgan mashg'ulotlar (tezlik-kuch talab qilinadigan ishlar bajarilgan) vaqtida dieta saqlash zarur. Glikogen zapaslari butun mashg'ulot maboynidagi mashkdami bajarish uchun etarli bo'lmog'i kerak. Anaerobik yuklamalar glikogenning ko'proq sarf bo'lishini talab qiladi (bunda energiya glikogenning tejamsiz, chala parchalanishi orqali ta'min etiladi). Musobaqalarda anaerobik yuklamalar mashg'ulot vaqtidagiga qaraganda kamroq hajmda bajariladi. Glikogenning nisbatan uncha katta bo'lmagan (0,5-1,0 %) zapasi bu ishlarning bajarilishini ta'min etishi mumkin. Bunga esa musobaqalarga 2-3 kun qolganda ko'proq oqsil-yog' dietasini saqlash orqali erishiladi. Bundan tashqari, glikogen zapaslarining kamayishi organizmni ortiqcha suyuqlikdan xalos qilish imkonini beradi, ya'ni ortiqcha suvni chiqarib tashlash hisobiga bunga erishiladi. Bu esa sportning bir qator turlarida (sakrash, gimnastika, qisqa va o'rtacha masofalarga yugurish va boshqalarda) muhim ahamiyatga egadir. Sportning o'yin turlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar oldidan glikogen zapaslarini kamaytirmaslik kerak, chunki anaerobik xarakterdagi musobaqa yuklamalari, odatda, uzoq muddat davom etadigan bo'ladi. Oqsil yoki uglevod dietalarini 2-3 kun maboynida saqlash mumkin, bunda ortiq muddatga dieta saqlash modda almashinuv jarayonlarining buzilishiga olib keladi. Uzoq muddat davom etadigan mashg'ulotlar va musobaqalar bevosita boshlanishdan oldin limon aralastirilgan glyukozaeritmasini iste'mol qilinadi (so'ngra uni yo'lning o'zida ichish davom ettiriladi). CHunonchi, changida 50 km. lik masofaga yugurishda 1 l eritma ichish tavsiya etiladi. Uning tarkibida 350 g shakar bo'lib, 7-8 marta ichishga (5-6 km masofadan keyin) mo'ljallangan bo'ladi. MDKIQ ning 70 % dan kamroq intensivlikka ega bo'lgan yuklamalar vaqtida

glukoza bilan suvning ichaklarga shimilishiga zarar etmaydi. Oshqozon va ichakda suv va minerallarning shimilishi yuklamalar vaqtida organi-zmning suvga hamda tuzlarga bo'lgan ehtiyoj ancha qondirishga qodir bo'ladi. Glukoza oshqozonda suvning shimilishini yaxshilaydi. Yugurish masofasi orasida iste'mol qilinadigan glukoza ning konsentratsiya qilingan (30-40 % li) ertmasi oshqozondagi suyuqlikni tutib qolishi hamda diskomfortga sabab bo'lishi mumkin. SHuning uchun yo'lda beriladigan qand-shakar eritmasini har bir sportchining individual xususiyatiga qarab (10 yoki 40 %) berish lozim. Yo'lda iste'mol qilinadigan glukoza qilinadigan glukoza jigarda va qonda qand miqdoring asosan normal holda saqlab turishga xizmat qiladi-yu, lekin u hali mushaklar glkogeng aylanib ulgurmaydi va undan mazkur ish vaqtida energiya sustrati sifatida foydalanilmaydi. Mineral tuzlar (kaliy, magniy, temir) ho'l meva-sabzavot sharbatlar bilan birga yaxshi hazm bo'ladi. Bu sharbatlarni yo'lda, yuklamalardan keyin ham ichish mumkin. Bir kun mobaynida sportchilarning iste'mol qiladigan suyuqlik mikdori 2-3lga etadi.

Organizmning oziq-ovqat mahsulotlari ,vitaminlar,miqroelementlarga nisbatan ehtioji.Oziq moddalar kaloriyasi.

Talab qilinayotgan ovqatning miqdorini uning og'irligiga xajmiga va ishtaxaga qarab aniqlab bo'lmaydi, ovqat miqdorining birdan-bir to'g'ri o'lchovi bu uning energetik qiymatida ko'rinadi va energiyaning sarflanishi kabi xatto kaloriyalarda (kkal) o'lchanadi. Bir kunlik ovqat sutkada sarf bo'lgan energiyaning o'rnini qoplashi kerak. Oqsil, yog', uglevodlar energiyaning manbai bo'lib xizmat qiladi va organizmda oksidlanish paytida, 1 gr ovqat moddasiga muvofiq ravishda 4,1,9,3 va 4,1 kkal ajratib chiqadi. Bunda yog' va uglevod SO₂ va N₂O ni tugatgunicha oksidlanadi, bunda issiqlik chiqariladi, oqsil oxirigacha oksidlanmaydi. (potensial energiyaning bir qismi mochevinada saqlanadi), shuning uchun kalorimetriyada xo'ptirilgandagiga nisbatan kam energiya ajraladi. (1gr ga 1.3 kkal)

Energiyaning umumiy sarflanishi.

Energiyaning 1 sutkadagi umumiy sarflanishi asosiy modda almashinuvidan olinadi, bu almashinuv tinch xolatdagi energiya sarflanishidan (ertalab naxorda o'rtacha, xona xaroratida aniqlanadi) va ovqat eyish va mexnat faoliyati bilan bog'liq qo'shimcha energiya sarflanishini xarakterlaydi. Asosiy modda almashinuvi ichki organlarning, nafas muskullarining ish faoliyatiga skelet muskullarining tonusini saqlashga yordam beruvchi to'xtovsiz ravishda modda almashinuvining faoliyatiga bog'liq bo'ladi. Xozirgi zamon ma'lumotlarining ko'rsatishicha bu o'rnida skelet muskullari asosiy rol o'ynaydi. Asosiy almashinuvining katta-kichikligi bir qancha faktorlarga eng avvalo, gavdaning og'irligi va uning tuzilishiga bog'liq. Gavdaning og'irlashib borishi bilan isiqlik ajralib chiqishi, binobarin, ovqatga bo'lgan talab xam oshadi, ovqatlanishga bo'lgan talabni tana vazniga qarab belgilaydi, katta-kichikligiga qarab belgilaydi. Ayollarda asosiy modda almashinuvi erkaklarga nisbatan muskul to'qimalarining soni kamligi sababli 5-8 % past. Almashinuv darajasi turli xil omillarga bog'liq: ichki sekretiya bezlarining aktivligiga, yashash sharoitiga, ish faoliyatiga, ovqatlanish va iqlim sharoitlarga mos past temperaturada almashinuv ko'tariladi, yuqori temperaturada

pasayadi. Asosiy almashuvining xajmi katta kishilarda o'rtacha 1 soatda 1 kg og'irlikka 1 kkaloriyani yoki 1 m² gavda xajmiga 40 kkalni tashkil qiladi. (odamda u 2 m² ga teng). Ovqat eyish ovqat xazm qilish munosabati bilan va ovqat qabul qilishda qatnashadigan muskullarning ishi tufayli energiya almashuvini oshirishiga olib keladi. Oksidlanish protseslari oqsilli ovqatlar iste'mol qilganda ko'proq kuchayadi. 30-40 % ga, yodli ovqat iste'mol qilganda almashuv 4-14 % ga, uglevodlarda esa 4-7 % ga kuchayadi. Turli xil ovqatlar ta'sirida almashuvining bunday notekis kuchayishi, ovqat maxsulotlarining spitsifik-dinamik ta'sirida deb ataladi. Oddiy aralash ovqatlanganda va unda oqsil, yog', uglevodlarning nisbati to'g'ri bo'lganda asosiy almashuv 10-12 % ga oshadi.

Jismoniy ish va sport mashg'ulotlari bilan bog'liq bo'lgan mexnat faoliyati sutkalik energiya sarfini belgilaydigan muxim omil xisoblanadi; aqliy mexnatda esa juda kam energiya sarflanadi. Energiyaning umumiy almashuvi skelet muskullari orqali 45 %, nerv sistemasi orqali 2-5 %, kolganlari esa ichki organlar orqali sodir bo'lishi aniqlangan. Xatto, tinch xolatda o'tirish kabi ozgina muskul xarakati xam, yotishga nisbatan 12-15%, tik turish 20 % ga, asta yurish 80-100 %, yugurish 400 % ga modda almashuvini oshiradi. Intensiv jadal sport mashqlarini bajarilganda energiya sarflanishi tinch xolatga nisbatan 10-20 marta ortadi. Jismoniy zo'riqish paytida almashuvning oshishi xarakat qilayotgan muskullarda oksidlanishning kuchayishi bilan bog'liq. Bu faoliyat paytida butun organizm bu ishda bevosita aralashmaydigan ichki organlar va muskullar xam jalb qilinadi. SHartli qo'zg'atuvchilar ta'sirida skelet muskullarining nisbatan tinch xolatida xam almashuv oshishi mumkin: masalan, musobaqada qatnashish oldidan ruxiy xolat paytida.

Ovqat ratsionlarining kaloriyalilik normasi.

“Ovqatlanishning fiziologik normasi” (1951) ishlab chiqilgan, 1968 yilda esa to'ldirilgan shu normalarga muvofiq katta yoshdagi aholining xammasi muskullarining ish faoliyatiga qarab 4 guruxga bo'linadi.

1 gurux muskul taranglashishini talab qilmaydigan ish bilan shug'ullanuvchi aqliy mexnat kishilari: olimlar, vrachlar, injenerlar, yozuvchilar, o'qituvchilar, studentlar.

2 gurux mexanizatsiyalashgan ishlab chiqarish ishchilari; dokarlar, to'qimachilar, shofyorlar

3 gurux etarli darajada qisman mexanizatsiyalashtirilgan og'ir jismoniy ish bilan shug'ullanuvchi ishchilar; temirchilar, slesarlar, duradgorlar, suvoqchilar, q/x ishchilari.

4 gurux mexenizatsiyalashtirilmagan og'ir ishlarni bajaradigan ishchilar; daraxt kesuvchilar, er qazuvchilar, yuk tashuvchilar, er osti shaxtalari ishchilari.....

4 guruxdan tashqari, yoshi, jinsi, va yashash sharoitini xisobga olib sutkalik ovqat ratsionining kaloriyalik normasi o'rnatiladi.

Etarli bo'lmagan va oshiqcha ovqatlanish.

Sistemalik ravishda etarli ovqatlanmaslik og'irlikning kamayishiga, ozishga, to'qimalardagi distrofik o'zgarishiga, ish qobiliyatining pasayishiga va kasallikka bo'lgan qarshilik kuchining kamayishiga olib keladi, bolalarda esa o'sish

kamayadi. Etarli ovqatlanmaslikning ayrim xollarida ovqat xazm qilish organlari ish faoliyatining va aqliy qobiliyatning susayib ketishida ko'rinadi. Organizm o'zining 40-45 % og'irligini yo'qotganda xalok bo'ladi.

Oshiqcha ovqatlanish ayniqsa keksa yoshdagilar uchun kam ovqatlanishdek zarar keltiradi. Uning xarakterli oqibati, semirib ketishda, teri osti klechatkasida, qorinda, to'qimalarda va ... yog' to'planadi. YOg' to'planishi, xarakat va nafas olishni qiyinlashtiradi, yurak-qon-tomir sistemasiga, jigarga, me'da-ichak sistemasiga yomon ta'sir qiladi. YUqumli kasallikka bo'lgan qarshilik kuchini susaytiradi va odamning erta qarishiga olib keladi. Semiz odamlar orasida kasallik oriq odamlarga qaraganda 75 % ko'p uchraydi; xuddi shularda ayniqsa 40-45 yoshda, xar xil sabablarga ko'ra o'lim xollari ko'pdir. O'rta va keksa yoshdagilarning ozg'in bo'lishi ba'zan uzoq umr ko'rishga sabab bo'ladi.

Ovqatning sifat tarkibi

Ovqat moddalarining qimmatini bilgan xolda, turli sifatli ovqat ratsionlari yordamida ovqat xazm qilish protsesslari orqali odam oranizmining ish faoliyatlariga, skelet muskullarining rivojlanishiga aktiv ta'sir qilish, ortiqcha yog' to'planishinining oldini olish ish qobiliyatlarini va chidamlilikni oshirishiga yordam beradi. Asosiy ovqat moddalarining (oqsil, yog' va uglevod) kattalar uchun eng yaxshi nisbati 1:1:4. Bunda sutkalik kaloriyaning 14 % oqsilning, 30 % yog'ning, 50 % gachasi uglevodning xissasiga tushadi. Bunday sharoitlarda organizmning energetik va plastik talabi yaxshi ta'minlanadi, ovqatning kerakli miqdori to'yanlikni sezish tuyg'usi, yaxshi xazm qilish va ovqat xazm qilish traktining normal ish faoliyati yaxshilanadi.

Odam ovqatlanishida ayrim ovqat moddalarining axamiyati.

Oqsillar oksillar murakkab organik birikma bo'lib yog' va uglevoddan farqli o'laroq uglevod, vodorod va kisloroddan tashqari yana azotni xam o'z ichiga oladi. SHuning uchun oqsillar azot saqlovchi ovqat moddasi deyiladi. Ular tirik organizmga tayyor xolda kerak, chunki organizm ularni o'simliklarga o'xshab tuproq, va xavodan sintez qilolmaydi. Odam uchun oqsilning yagona manbai xayvon va o'simliklardan olinadigan maxsulotlardir.

Oqsillar plastik material sifatida organizm uchun zarurdir: ular organizm qoldig'ining 45 % ni tashkil qiladi. Xujayra protoplazmasining oqsili shunday substrat materialni tashkil qiladiki, bunda xaqiqiy xayot protsessi kechadi. "xayot – bu oqsillarning yashash usulidir".

SHuning bilan birga oqsillar gormonlar eritrotsitlar, ayrim antitilolar, ayrim antitilolar tarkibiga kiradi va yuqori aktivlikka ega bo'lib, xujayralarda, to'qimalarda va organizm suyuqliklarida turli moddalar bilan kompleks birikmalar xosil qiladi. Xayot faoliyatlari protsessida ayrim xujayra strukturalari qarib, o'lib turadi, ovqatdagi oqsillar esa ularning o'rnini qayta to'ldirish uchun xizmat qiladi. Xar bir (1 gr) oqsil organizmda oksidlanib 4.1 kkaloriya beradi.

Oqsil oliy nerv faoliyatida katta axamiyatga ega. U bosh miya po'stlog'ining boshqaruv funksiyasini yaxshilaydi. Markaziy nerv sistemasining tonusini oshiradi va shartli reflekslar xosil bo'lishini tezlashtiradi. Oqsil etishmasligi natijasida bu protsesslar susayib ketadi.

Uzoq vaqt davomida oqsil etishmovchiligi organizmning qator potologik o'zgarishlariga olib keladi. O'sish va rivojlanish sekinlashadi, vazni kamayadi, gormonlar xosil bo'lishi buziladi, infeksiyalarga chimdamlilik susayib ketadi. Oqsil etishmasligiga organizm xujayralaridagi qisman skelet muskullaidagi shaxsiy oqsilni sarflashga majbur qiladi. Bu esa ozib ketishga ko'rinadigan elementar distrofiya deb nomlangan kasallikka olib keladi. U yana oqsilning mineral va vitamin almashunvidagi, jigar faoliyatidagi roli bilan bog'liq, bo'lgan bevosita buzilishlarda xam ko'rinadi; suyakda kaltsiy va fosfor kamayib, boshqa organizmda esa ko'payib ketadi; jigarning borer funksiyasi, oqsilning o'rniga ortiqcha miqdorda yog' to'plangani uchun kamayib ketadi.

Xozirgi paytda 22 ta aminokislotalar ma'lum bo'lib, bulardan xar birining o'ziga yarasha muxim o'rni bor. Agar ulardan birontasi bo'lmay qolsa, yoki erishmay qolsa, organizm ayrim faoliyatlari buzilishi mumkin. (bo'y o'sishi qon xosil bo'lishi, vazni, oqsil sintezi....) Eng muxim aminokislotalar: lizen, triptofan, gitidin, finelolonin, leytsin, izoleytsin, treonin; metionin, valin va organik. Ba'zi aminokislotalarga qarama-qarshi, o'laroq ular organizmda sintez qilinmaydi va boshqalar bilan almashtirilib turilmaydi. SHunng uchun ular muxim xayotiy funksiyalarini ta'minlash uchun juda muximdir. Bunday aminokislotalar almashitirib bo'lmaydigan aminokislotalar deyiladi.

Demak ovqat oqsili to'la qimmatli va to'la qimmatli bo'lmagan oqsillarga bo'linadi, aminokislotalar tarkibi odam organizmidagi oqsil aminokislotalari tarkibiga yaqin bo'lsa va almashtirib bo'lmaydigan aminokislotalarni etarli miqdorda o'zida saqlasa to'la qimmatli, tarkibida bir yoki bir necha almashtirib bo'lmaydigan aminokislotalar etishmasa yoki kam bo'lsa, to'la qimmatli bo'lmagan oqsillarga bo'linadi. Xayvon maxsulotlaridan olinadigan oqsillar ayniqsa tovuq tuxumining sarig'i, go'sht va baliq maxsulotlari eng muxim to'la qimmatli xisoblanadi. O'simlik maxsulotlaridan olinadigan oqsillardan yuqori biologik qimmatga ega bo'lgan oqsillar soya, kamroq darajada loviya, kartoshka va guruch oqsilidir. To'la qimmatli bo'lmagan oqsillar no'xatda nonda, makkajo'xorida. **Oqsillarni iste'mol qilish normasi.**

Paykaning oqsil qismini aniqlashda organizmdagi azot muvozanati, ya'ni ovqat oqsili bilan kiritilgan azot miqdorining sutkada siydik bilan chiqarilgan miqdoriga teng bo'lishini saqlab turuvchi minimal miqdori asos qilib olinadi. Sutkada ochlikda yoki oqsilsiz ovqatlanganda siydik bilan gavda xujayralaridagi oqsilning sarf bo'lishi xisobiga xosil bo'ladigan azotda 7-9 gr ajraladi. Qancha oqsilining buzilganligini bilish uchun siydik azotining sonini 6.25 ko'paytirish kerak. (azotning oqsilda saqlanishi o'rtacha 16 % bundan $\frac{100}{16} = 6,25$) : $9 \times 6,25 = 56,25$ gr. SHunday qilib, nazariy tomondan katta odamlarda xujayradagi shaxsiy oqsilni sarf bo'lishidan saqlaydigan oqsil minimumi sutkada 56 gr bo'lishi kerak. Biroq amalda bu minimumni mo'ljal qilib olish mumkin emas, chunki oddiy xayot sharoitda u fiziologik bo'lmay potologik bo'ladi, bu organizmning oqsil ratsionini kamchiligiga moslashuvini aks ettiradi. Ovqat oqsili normasi odam energiya talabini to'la qondirilgandagi azot muvozanatini tana oqsilining sarflanmasligini ta'minlashi oragnizmning yuqori ish qobiliyatini saqlashga yordam berishi va

tashqi muxitning zararli omillariga bo'lgan chidamliligini kuchaytirishi zarur oqsilning sutkalik normasi kasbga qarab o'zgarib turadi: erkaklar uchun 96-132 gr gacha ayollar uchun 82-92 gr gacha. Bu normalar komunal rivojlangan yirik shaxarlar axolisiga taaluqlidir, kichik shahar va qishloqlarda sutkalik oqsil normasini yana 6 ga oshirish kerak, bu jismoniy ish bilan bog'lanadi.

Katta yoshdagi odam uchun oddiy xayot sharoitida, engil ishda, bir sutkada 1 kg og'irlikka 1,3-1,4 g oqsil, jismoniy ish bajarganda esa 1,5 gr va undan ortiq oqsil talab qilinadi. Oqsilga bo'lgan talab boshqa azot moddalarning nisbatiga ayniqsa uglevodga bog'liq, uglevod etarli miqdorda bo'lganida u to'qima oqsillarini saqlab qoladi. Oqsillarni aminokislotalari tarkibi xam muxim axamiyatga ega: ular qanchani to'la qimmatli bo'lsa, azotni muvozanatlab turish uchun shuncha kam kerak bo'ladi. SHuning uchun oqsilning sutkalik normasida 50 % xayvon maxsulotlaidan olingan oqsil bo'lishi kerak. Normadan ziyod oqsil organizm uchun zarardir, chunki u markaziy nerv sistemasining normal xollarini (bosh miya po'stlog'i xaddan ziyod qo'zg'aladi), jigar va buyrak funksiyasini buzishi mumkin, oqsilning parchalanish maxsulotlari ko'payib ketishi va oqsillar to'la oqsidlanmasligiga olib keladi, natijada yirik bakteriyalari ta'sirida ichakdan organizmga zararli moddalar (indal, saktal, fenol, proklizon xosil bo'lishi mumkin). Oqsillarning asosiy manbalari go'sht, baliq, tvorog, pishloq, brinza, tuxum, igra, soya, loviya, no'xat va un maxsulotlari xisoblanadi. **Yog'lar.** Ovqat yog'lari asosan xaqiqiy neytral yog'lardan – yog' kislotalarining triglitsiriklaridan (alein stearin, polmitin.....) tuzilgan, tarkibi jixatidan unga yaqin turadigan yog'simon moddalardan lipoidlardir. Yog'larning eng asosiy vazifasi energiya etkazib berishdan iborat. Xar bir gr yog' organizmda oksidlanganda uglevod va oqsilga nisbatan 2,2 marta ko'p energiya beradi. Og'larning biologik axamiyatini, ularning markaziy nerv sistemasi funksiyasiga ta'siriga (organizmni mustaxkamlashiga, ko'payib ketganda, ta'sirchan qilib qo'yishiga), ulardan ba'zilarida vitamin A,D,E va K ning bo'lishiga, organizmning tashqi muxitning yomon ta'surotlariga bo'lgan qarshiligini oshirishga va ovqatning tam sifatiga qarab aniqlanadi. Yog'larning hazm bo'lishi uning erish temperaturasiga bog'liq. O'simliklardan olinadigan yog'lar suyuq bo'lib, xayvonlardan olinadigan yog'lar kabi yaxshi xazm bo'ladi va 37⁰ S past temperaturada eriydi. G'oz yog'i 26-33⁰, sarei yog' 28-33⁰d, margarin 18-40⁰da, mol va cho'chka yog'i 36-40⁰, qo'y yog'i 44-51⁰da eriydi. **Yog'simon moddalar.** Bu moddalardan fosfatid va sterinlar ancha axamiyatga egadir. Fosfatidlar o'zida fosfor kislotosini saqlaydi. Bulardan eng muximi letsitindir, bu boshqa fotidlar qatori nerv to'qimalari (qisman miya) tarkibiga va shuningdek xujayra pardasi tarkibiga kiradi. Letsitin kichik dozalarda bosh miya po'stlog'ini qo'zg'atadi va bu qo'zg'alish uni qabul qilgandan keyin uzoq vaqt saqlanadi. Letsitin preparatlarini nerv juda charchagan paytda qabul qilsa yaxshi natija beradi. U organizmda yana oksidlanish protsessini yaxshilaydi, qon xosil bo'lishini yaxshilaydi, jigarda yog' to'planishining oldini oladi. Letsitin ko'p miqdorda miyada, qora ikrada, qaymoqda, jigarda, mol go'shtida, tuxum sarig'ida, dukkakli o'simliklarda bo'ladi. Sterinlar garmonlar, o't kislotosi va boshqa biologik jixatdan qimmatli moddalar xosil bo'lishida ishtirok etadi. Ulardan eng

muximi xolesterindir, u xamma xujayralar tarkibiga kiradi va ularga gidrofillik beradi, ya'ni yarim suyuq konsistentni yo'qotmasdan suvni ushlab turish xususiyatiga ega qiladi. 7 gidroxolesterin va ergosterin teri ultra binafsha nurlari bilan nurlanganda D₂ D₃ vitaminlarni organizmda xosil qilish manbai bo'lib xizmat qiladi. Xolesterin markaziy nerv sistemasining to'g'ri ish faoliyati uchun zarurdir.

Yog' istemol qilish normalari.

Qabul qilingan ovqatlanishning fiziologik normasida yog'ga bo'lgan sutkalik talab, xuddi oqsillardagi kabi belgilanadi: 1 gr oqsilga 1 gr yog' to'g'ri kelishi kerak, aqliy mexnat bilan shug'ullanuvchilarda yog'ning sutkalik normasi 84-90 gr; jismoniy mexnat bilan shug'ullanganda 103-145 gr, ayollarda 70-77 gr va 81-102 gr ga to'g'ri keladi. Yog'ning umumiy miqdoridan taxminan 70 % ga yaqini xayvonlardan olingan yog'lar bo'lishi kerak. Qariganda yog' normasini 2 barobar kamaytirish kerak. Sovuq ob-xavo sharoitlarida yog' normasi oshiriladi. Sutkada yog' normasi 200 gr xisoblanib bundan oshig'i yaxshi xazm bo'lmaydi.

Uglevodlar.

Uglevodlar gruppasiga oddiy uglevodlar – monosaxaritlar (glyukozo, fruktoza) va murakkab uglevodlar – disaxaritlar (sutli, kamishdan olingan shakar) va polisaxaritlar (kraxmal, glikogen, klechatka), bular bir necha molekula monosaxaritlarni o'z ichiga oladi. Uglevodlarning singishiga eng qulay sharoit qandning 64 % ni kraxmal va 36 % ni qand xolatda iste'mol qilinganda yaratiladi.

Uglevodalar energiyaning asosiy manbai xisoblanadi. Ular jismoniy ish davrida birinchi navbatda sarflanadi va faqat ularning zonasi tugaganda modda almashinuviga yog'lar qo'shiladi. Bunda shu narsa aniqlanganki, uglevodlar sarflanish davrida organizm kam toliqadi va ancha rejali ishlaydi. uskullarning xarakat qilishida skelet muskullari katta miqdorda qandni iste'mol qilish kuzatiladi, bu esa ish qobiliyatining yuqori bo'lishi uchun uglevodlarning ko'p miqdorda berilishini talab qiladi. Qandda qand miqdori normada 80-120 mg %. O'simlik maxsulotlarida bo'ladigan polesaxaritlar turiga tsellyulaza yoki xujayra pardasi tarkibiga kiradigan kleychatka xam kiradi. U kepakda, lavlagi, sholg'om, turpda ko'p bo'ladi. Klechatka xazm bo'lmaydi, chunki uni parchalaydigan termint yo'q. Biroq u ovqat xazm qilish protsessida muxim rol o'ynaydi. Me'da ichak yo'lidagi shilliq qavatlarni qo'zg'aydi. Ichak pelistallikasini va ovqat xazm qilish bezlari sekretsiyasini kuchaytiradi. Ichaklarning normal bo'lishiga yordam beradi. Ovqatda u etishmasa yoki yo'q bo'lsa, ich qotishiga olib keladi, bijg'ish protsessining kuchayishi va ichakda chirish kuzatiladi, qorinda og'riq sezish, bosh og'rish va paydo bo'ladi.

Uglevodalarni iste'mol qilish normasi.

Uglevodlarning sutkalik normasi jismoniy ishning intensivligiga qarab erkak uchun 355-637 g, ayollar uchun 303-445g. 1 kg vaznga 5-8 gr uglevod ya'ni oqsil yoki yog'ga nisbatan 4-5 barobar ko'p talab qilinadi. Sportsmenlarda ayrim xollarda 700 gr va undan xam oshishi mumkin.

Vitaminlar.

1886 yilda X.Eykman, va 1910 yilda K.Funk tamonidan guruch kepaklari va xamirturishdan beri-beri kasalligining oldini oladigan vitamin deb nomlangan modda ajralib olindi. (vita-xayot, amin-azotli moddalar), bo'lmazligi xam mumkin. Vitaminlar juda oz dozalarda o'z ta'sirini ko'rsata oladigan, biologik jixatdan juda aktiv organik moddlardir. Vitaminlarning turli tumanligi ularni xar tomonlama ta'sirida ko'rishadi. Ular uchun modda almashinuvida regilyator sifatida va biomexanik, fiziologik protsoslarda katalizator sifatida ishtirok etishi umumiy xossa hisoblanadi. Ko'pincha vitaminlar fermentlar tarkibiga kiradi, ularning ish faoliyatini aktivlashtiradi, organizm va immunitet qobilyatining normal o'sishini ta'minlaydi. Vitaminlar bilan gormonlar shuningdek, markaziy va pereferik nerv sistemalarining funktsional xolati o'rtasida mustaxkam birlik o'rnatilgan.

O'simlik va xayvonlarda olinadigan maxsulotlar vitaminlar manbai bo'lib xizmat qiladi. Odam organizmida vitaminlar ayirish xollardan tashqari ishlab chiqarilmaydi va to'planmaydi, shuning uchun ular ovqat bilan doimo kiritilib turishi kerak. Vitaminlarga bo'lgan talab, natural vitaminlar xisobiga qondirilishi kerak. Xamma vitaminlar ikki gruppaga bo'linadi: suvda eriydigan (S, R, va V gruppaga vitaminlari) va yog'da eriydigan (A, D, E, K)Vitamin S (askarbin kislota). Buning asosiy funktsiyalaridan biri kollogen va prokollogenni (tog'aydagi xujayralar aro moddada joylashgan ingichga tola) sintez qilishda organizmda tsilement va tayanch struqturasining tuzilishida ishtirok etishdir, buning natijasida kapilyarlar o'tkazuvchanligi taminlanadi. Bu vitamin etishmaganda tsinga og'ir kasallik rivojlanadi, bu milkning bo'shashiga, tish tushib ketishiga, muskul quvvatsizligiga olib keladi. Vitamin S ga bo'lgan sutkalik talab, jismoniy ishning og'ir engiliga qarab 40 yoshgacha bo'lgan erkaklar uchun 70-100 mg, xotinlar uchun 65-85 mg (40 yoshdan oshgan odamlar uchun bir muncha kam).

Vitamin R (rutin) asosiy funktsiyasi kapilyarlarning o'tkazuvchanligini va mo'rtligini kamaytirishdir.

Ovqatlanishning asosiy printsiplari.

To'yganlik sezgisi. Ovqat kalloriyaliligi va tarkibi jixatidan to'la qimmatli bo'lishi bilan bir qatorda, to'yimlilik sezgisi bilan xam taminlashi kerak. Bu eng avvalo ovqat miqdoriga bog'lik, u me'da devorlariga o'z bosimi bilan to'yganlikni bildirib qoniqish hosil qiladi. SHu sababli ovqat ratsioni faqat to'yimli bo'lib qolmasdan, balki etarli miqdorda bo'lishi xam kerak. Oddiy ovqat o'rniga maxsus yuqori to'yimli tabletkadan foydalanish muvafaqiyatli tugashadi, chunki ularning miqdori kam va tez xazm bo'ladi.

Ovqat miqdorining faqat medagina ahamiyati bo'lmay, ichaklarga xam foydalidir, u ovqat xazm qiluvchi fermentlarning ajralib chiqishiga, ichak peristaltikasiga, bo'shalishiga ta'sir qiladi.

O'simlik ovqatlar medadan nisbatan tez o'tadi va qisqa muddatli to'yganlik xisini paydo qiladi. Masalan: 200g sut me'dada 1-soat turadi, non 2,5 soat, 200g qaynatilgan gurunch, kartoshka 3-4 soat turadi.

Xayvonlardan olinadigan yog'ga boy ovqatlar ko'p vaqt saqlanadi. Masalan: 200g o'rtacha semiz go'sht me'dada 4-5soat, qaymoq, smetana, suzma 7-8 soat, oddiy tushlik me'dada 4-5 soat turadi.

Sportchilarning ovqatlanishi.

Sportsmenlarning ovqatlanishi sport praktikasining sletsifik talablarning aks ettiradigan, ayrim tuzatishlar kiritilgan umumiy fiziologik printsiplar asosida tuziladi.

Ovqatning koloriyaligi oddiy jismoniy mexnatdan farqli ravishda sport ishi qisqa vaqt ichida bir necha minut davomida, katta-chidam matonatni yani maksimum energiya sarflanishni talab qiladi. Sport mashg'ulotlarida katta xajmda O₂ qarzi bo'lishi oddiy xoldir. Bularning xammasi organizmda bo'ladigan almashinuv protseslariga ta'sir qiladi. Ovqatlanishni ratsionalizatsiya qilish yo'li bilan ish qobiliyatini, chidamlilikni oshirish va ishdan keyin kuchni qayta tiklashni tezlatish mumkin.

Sportsmenlarni etarli koloriya bilan ta'minlash yo'llaridan biri kasb gruppalari uchun o'rnatilgan doimiy normalarga trenirovka mashg'ulotlari kunlarida ma'lum miqdorda koloriya qo'yish xisoblanadi. Qisqa vaqtli, lekin intensiv nagruzkali mashg'ulotlar paytida (spirt, irtirish, sakrashlarda) 500-800 kkal qo'shish kerak. Uzoq davom etadigan mashqlarda (sport o'yinlari, kurash, boks, o'rta va uzoq masofalarga yugurish, suzish va boshqalarda) esa 800-1500 kkal qo'yish kerak.

Qabul qilingan ovqatlanish normasi musobaqa va kuchaytirilgan trenirovka paytida, sportchining talabi, taxminan erkaklar uchun 4500-5000, ayollar uchun 3500-4000 kkaloriyagacha.

Ovqat rattsiyonining sifat tarkibi. Sportchilarda sklet muskullarining kattalashishini, ortiq suv va yog' yo'qotishni ta'minlashi: kuch, chidam, reaktivlikni oshirishni jismoniy nagruzkalardan keyin qayta tiklashni tezlatishi kerak. Bunda eng avvalo ovqat ratsioniga nisbatan ko'p miqdorda oqsil, uglevodlar va cheklangan xolda yog'ni kiritish xisobiga erishiladi. Sportsmenlar ovqatidan oqsil, yog' va uglevodlarning nisbati, sport bilan shug'ullanmaydiganlarning ovqatlanishi kabi 1:1:4 emas balki 1:0,8:4 bo'lishi kerak.

Uglevodlar normasining yuqori bo'lishi ularning asosiy energiya manbai rolini o'ynashida ko'rinadi xamda ular muskul ishini uzoq vaqt davom ettirish qobiliyatiga ega, shuningdek, markaziy nerv sistemasining qo'zg'atuvchanlik darajasini saqlaydi. Maksimal va sub maksimal intensiv nagruzkali sport mashg'ulotlarida organizm xujayralarini uglevodlar bilan to'la ta'minlash gipoksiya sharoitida energiya manbai sifatida foydalanishga yordam beradi, adenozintrifosfor kislotosi risintezining kuchayishiga yordam beradi va organizmga ayidotsik siljishlarni kamaytiradi. Sportsmenlar ovqatining qolloriyasi singari oksil, yog' va uglevodlarning absolyut miqdori sport turiga, bajarilayotgan ishning xarakter va ko'lamiga qarab o'zgarib turadi. Sportchilar ovqatidagi uglevodli orientatsiya ifodasini uzoq vaqt, samarador jismoniy ishlarni organizmda faqat etarli glikogen zapasi mavjudligida bajarish mumkinligi bilan tushuntiriladi; bundan tashqari, uglevodlar qondagi qand konsentratsiyasini saqlaydi. Qonda qand miqdorining kamayishi natijasida bosh miyada qo'zg'atuvchanlik protsessining kuchi pasayadi, muskullar uglevodlar bilan ta'minlamaydi va ish qobiliyati pasayib ketadi.

SHunga bog'liq ravishda, uzoq vaqt, kuchli, katta chidamni ta'lab qiladigan ishlarini bajaradigan sportchilar uchun eng yuqori uglevodlar normasi belgilangan. Sport praktikasida oddiy ratsional ovqatlanishga qo'shimcha ravishda ish qobiliyatini oshirish va qayti tiklanish protsesslarini tezlashtirish maqsadida qo'shimcha biologik aktiv moddalar yoki ularning aralashmalaridan foydalaniladi. Bularga eng avvalo trenirovka va musaboqadan oldin ish qobiliyatini oshirish uchun uglevod sifatida qabul qilinadigan engil xazm bo'ladigan qand va glukoza aloqadordir. Glukozaning so'rilish va foyda berishining bioximik xususiyatlariga muvofiq ravishda qandni bevosita jisminiy ish oldidan yoki undan 2 soat oldin qabul qilish kerak. Birinchi variant uzoq vaqt charchatadigan ish paytida, masalan, marafon yugurishda, sportchi yugurishda, uzoq masofaga, chang'i poygasida, sport o'yinlarida va boshqalarda ko'rsatilgan. Bu xollarda glukoza doimo qonga so'rila borib muskul ishi uchun bir xil foydalaniladi. Yurak muskullarining ish qobiliyatini qayta tiklash va jigarda yog' paydo bo'lishining oldini olish uchun, shuningdek, unda glikogenni yig'ish maqsadida finishda, mashqni tugatgandan keyin 100 g qand yoki glukoza qabul qilish tavsiya qilinadi. Sport praktikasida turli xil ovqat aralashmalaridan foydalaniladi, bularning asosiy qismini qand tashkil qiladi. YUqorida ko'rsatib o'tilgan "sportsmenlar ovqatlanishning metodik ko'rsatmasida" aralashmalarning asosiy retsepti berilgan: qand 50g glukoza 50 g, yangi meva sharbati 40 g (qora smarodina, limon, apilsin sharbati) askarbin kislotasi 0,5 natriy fosfat 2 g, natriy xlorid 1 g, suv 200 ml gacha, meva sharbatining teng miqdorida qora smarodina murabباسi bilan almashtirish mumkin.

Oksil gidrolizati qo'shilgan sportchilar ichimligi retsepturasi ishlab chiqilgan. Bu ichimlikka yana butunlay parchalangan sut oqsili optimal nisbati 17 aminokislotaga ega bo'lgan kazein qo'shilgan. Undan faqatgina organizm energetik zapasini tezda to'ldirish uchun foydalanibgina qolmay balki ishdan keyin qayta tiklanish protsessini tezlatish uchun foydalaniladi. Ichimlikni trenirovkadan keyingi bir martalik qabul qilish normasi 1 stakan, 1 kunda 2 marta shug'ullanadigan paytda ichimlikni xar bir trenirovka qilgandan keyin darhol iste'mol qilish kerak.

Ish qobiliyatini oshirish va qayta tiklanish protsessini tezlatish uchun oqsil glukozali shokolod qo'llaniladi. Uning bitta plitkasida (100 g) 20 g sut oqsili va 60 g glukoza bo'ladi. CHidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan uzoq vaqtli nagruzkalarda startdan 1,5-2 soat oldin 50 g shokolad iste'mol qilish tavsiya qilinadi. Xuddi shu miqdorda yoki undan xam ko'proq miqdordagisini trenirovkadan keyin qabul qilish maqsadga muvofiqdir.

Sportchilar uchun eng kerakli vitaminlar V_1 va S dir, ularga bo'lgan extiyoj normalari ortib bormoqda. Ular jismoniy va nerv psixik faoliyatda almashinuv protsessini normallashtirishda muxim rol o'ynaydi, organizmga yaxshi ta'sir ko'rsatib, qimmatli biogen stimulyator bo'lish bilan birga ish qobiliyatiga aktiv ta'sir ko'rsatadi.

Vitamin S ning miqdori sportchilar ovqatida sutkada 100 mg, trenirovkaning musabaqa va sport sborlarida 150 mg bo'lishi kerak. Musaboqadan 50-60 minut oldin ish qobiliyatini oshirish uchun qo'shimcha 100-200 mg askarbin kislotasi qabul qilish foydalidir; bundan tashqari, qayta tiklanish protsessini tezlatish

maqsadida keyingi 2-3 kun ichida 200-250 mg gacha uni ko'paytirish tavsiya qilinadi. A.D.Bernshteyn va YA.A.Egolinskiylarning ma'lumotiga ko'ra musobaqada qatnashishdan oldin ko'p miqdorda (0,5-2 g) askorbin kislotani qabul qilish maqsadga muvofiqdir, u miya va muskullarning qand moddasi bilan ta'minlanishini yaxshilab uzoq muddat ish qobiliyatini oshiradi. Askorbin kislotani bir martada ko'p miqdorda qabul qilish, aytib o'tilganidek qo'zg'atuvchan ta'sir ko'rsatadi, lekin vitaminlarning optimal miqdorini sistematik ravishda iste'mol qilish muxim ahamiyatga ega. U organizmda to'planib turish qobiliyatiga ega emas, vitaminning 50 % tezda siydik bilan chiqib ketadi, bu yo'qotishning o'rnini to'ldirish uchun o'z vaqtida kuniga qabul qilib turish zarur.

Markaziy fizkultura instituti gigiena kafedrasining xayvonlar ustida olib borgan tajribalari va trenirovka qilayotgan sportchilarni kuzatishlari natijasida og'ir jismoniy mashqlar paytida vitamin A ga bo'lgan extiyoji ortishi aniqlandi. Odatdagi sutkalik normadan (1,5 mg) 1-2 mg ko'proq retinal qabul qilish vitaminning qonda yuqori darajada saqlanishini ta'minlaydi, intensiv trenirovka paytlarida esa qonda va to'qimalarda uning miqdorini pasayishidan saqlaydi. Shuningdek, vitamin V₆ xamda qishqi paytlarda askorbin kislotasi bilan birga vitamin R qabul qilishning maqsadga muvofiqligi aniqlandi. Vitamin preparatlarini ingalyatsiya usuli bilan aerosol balonchalar yordamida joriy qilish yo'llari ishlab chiqilgan.

Sportchilar ovqatni ratsionining mineral tarkibi organizmda kislotasi – ishqorli muvozanatni saqlash, oksidlanish-tiklanish protsesslarini intensivlashtirish, gipoksiya xolatiga ko'nikishni yaxshilash va chidamlilikni oshirish nuqtai nazardan qaraganda qiziqish uyg'otadi. Oldin ko'rsatib o'tilganidek, intensiv jismoniy mashqlar bajarganda qonda kislotali maxsulotlar yig'iladi va bufer sistemasida kerakli ishqor zapasini vujudga keltirish uchun ishqoriy asoslarga boy ovqatlar talab qilinadi: sabzavot, meva, sut. Og'ir ish bajargan paytda, ayniqsa yilning issiq kunlarida "Bor jomi" mineral suvini 1-2 stakandan naxorda va kun davomida iste'mol qilish maqsadga muvofiqdir. Xayvonlar ustida qilingan tajribalar va sportmenlarni kuzatish natijasida ishqorli parhezning jismoniy mashqlarga chidamlilikni oshirishda va ish bajargandan keyin tiklanish protsessini tezlashtirishda kislotali parhezga qaraganda ko'proq yordam berishi aniqlangan.

Suvning miqdorini aniq normalash mumkin emas, chunki u yuqorida aytilganidek vujudga keladigan bir qator sharoitlarga bog'liq bo'ladi. Issiq kunlarda va uzoq kunlarda jismoniy ishda suv iste'mol qilishni keskin cheklash maqsadga muvofiq emas, chunki bu organizm umumiy xolatining yomonlashuviga olib kelishi va organizmni qizib ketishiga olib kelishi mumkin. Suvni ortiqcha ichish xam mumkin emas: bu yurak va buyrakka ortiqcha nagruzka bo'ladi, shuningdek, organizmdan bir qator tuzlarni olib chiqib ketishi mumkin. CHanqoqlik bilan kurashish uchun og'izni chayqash va oldin ko'rsatib o'tilganidek so'lak ajratilishini kuchaytiradigan nordon medentsiklar iste'mol qilish tavsiya qilinadi.

Sportmenlarning ovqatlanish rejimida ayrim xususiyatlar mavjud. Trenirovkani profitsional faoliyat bilan qo'shib olib borishda uni ovqat qabul qilish va sport ishi

boshlanishidan oldingi zarur intervalga rioya qilgan xolda umumiy asoslarda tuziladi.

Sport zborlarida trenirovka darslarining planiga bog'liq ravishda sutkalik kaloriyani nonushta, tushlik, ikkinchi kechki tushlik va kechqurungi ovqatga yoki ikkita nonushtaga, tushlik va kechqurungi ovqatga bo'lib 4 marta ovqatlanishni tashkil etish tavsiya qilinadi.

Maxsulotlar assartimenti va ulardan tayyorlanadigan maxsulotlar quyidagi talablarga javob berishi kerak: engil xazm bo'ladigan bo'lishi, me'da ichak yo'llariga og'irlik qiladigan bo'lmasligi, o'zida xar xil to'yimli ovqatlarni saqlashi kerak. Sportchilar ovqat ratsioniga suzma, pishloq, sut (0,5 l gacha), suvli va jigarda yog' yig'ilishiga qarshilik qiladigan lipotropni moddalarni (metioning, xolin) qo'shish mumkin. Gaz to'planishiga va qorin shishishiga olib keladigan dag'al nonli, dukakli va boshqa kletchatkaga boy maxsulotlarni, sutni ko'p miqdorda qabul qilish mumkin emas. YOg'li yoki past navli serpay go'shtlarni, shuningdek dudlangan, tuzlangan narsalarni doimo iste'mol qilish tavsiya qilinmaydi.

Musobaqa kunlarida ishtirok etishdan oldin kuchli bulon, guruchli qaynatilgan yoki qovrulgan tovuq go'shti, kartoshka bilan birga mayda bo'lakchalarga bo'lib qovrilgan go'sht, no'xat yoki qaynatilgan guruch, ilitilgan tuxum, saryog' surilgan oq non, kampo, yangi mevalarni o'z ichiga oladigan nonushta va tushliklar tavsiya qilinadi. Ovqatni va uning miqdorini belgilash jismoniy nagruzkaning xarakteri va og'ir engilligiga bog'liq.

7- mavzu:	Ovqatlanish.Organizmda mikroelemenlar va vitaminlar tanqisligi.
-----------	---

7.1. Ma'ruza mashg'ulotining o`qitish texnologiyasi

Vaqt – 2 soat	Talabalar soni: 25-30 nafar
O`quv mashg'ulotining shakli	Kirish, ma'ruza
Ma'ruza mashg'ulotining rejasi	<p>1.Ovqatlanish va iqlim...</p> <p>2.Yod etishmovchiligi sababi, belgilari, oqibatlarini, oldini olish.</p> <p>3 Yod etishmovchiligining aqliy va jismoniy rivojlanishga ta'siri.</p> <p>4.Kamkonlik kasaligining sababi, belgilari, oqibatlarini, oldini olish.</p>

<p><i>O`quv mashg`ulotining maqsadi</i> : Ovqatlanish.Organizmda mikroelemenlar va vitaminlar tanqisligi bilimlarni to`liq tasavurlarni shakllantirish.</p>	
<p>Pedagogik vazifalar: - To`g`ri va sifatli ovqatlanishning organizmni o`sishi, rivojlanishi va salomatlikka ta`siri xaqida tushuncha - Yod etishmovchiligi sababi, belgilari, oqibatlari, oldini olish. - Kamkonlik kasaligining sababi, belgilari, oqibatlari, oldini olish.</p>	<p>O`quv faoliyatining natijalari: - To`g`ri va sifatli ovqatlanishning organizmni o`sishi, rivojlanishi va salomatlikka ta`siri xaqida tushunchaga ega bo`ladilar - Yod etishmovchiligi sababi, belgilari, oqibatlari, oldini olishni bilib olishadi. - Kamkonlik sababi, belgilari, oqibatlari, oldini olishni bilib olishadi va tahlil qilishadi.</p>
O`qitish uslubi va texnikasi	ma`ruza, bayon qilish, “VIZIUAL MA`RUZA” texnikasi
O`qitish vositalari	Ma`ruzalar matni, proektor, tarqatma materiallar.
O`qitish shakli	Jamoa, guruh va juftlikda ishlash.
O`qitish shart-sharoiti	Proektor, kompyuter bilan jihozlangan auditoriya

7.2. Ma'ruza mashg'ulotining texnologik kartasi (7-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O`qituvchi talaba	
1 bosqich. Kirish (10 min.)	1.1. Mavzu, uning maqsadi, o`quv mashg'ulotidan kutilayotgan natijalar ma'lum qilinadi	1.1. Eshitadi, yozib oladi.
2 bosqich. Asosiy (60 min.)	<p>2.1. Talabalar e'tiborini jalb etish va bilim darajalarini aniqlash uchun tezkor savol-javob o'tkazadi.</p> <p>- To'g'ri ovqatlanish nima?</p> <p>2.2. O`qituvchi materiallardan foydalangan holda ma'ruzani bayon etishda davom etadi.</p> <p>- To'g'ri va sifatli ovqatlanishning organizmni o'sishi, rivojlanishi va salomatlikka ta'siri qanqay.</p> <p>2.3. Yod etishmovchiligi sababi, belgilari, oqibatlari, oldini olish. to'g'risidagi ma'ruzani davom ettiradi.</p> <p>2.4 Kamkonlik kasalligini sababi, belgilari, oqibatlari, oldini olish.</p> <p>2.5. Talabalarga mavzuning asosiy tushunchalariga e'tibor qilishni va yozib olishlarini ta'kidlaydi.</p>	<p>2.1. Eshitadi. Navbat bilan bir-birini takrorlamay atamalarni aytadi. O`ylaydi, javob beradi. Javob beradi va to'g'ri javobni eshitadi.</p> <p>2.2. Sxema va jadvallar mazmunini muhokama qiladi. Savollar berib, asosiy joylarini yozib oladi.</p> <p>2.3. Eslab qoladi, yozadi. Har bir savolga javob berishga harakat qiladi. Ta'rifni yozib oladi, misollar keltiradi.</p>
3 bosqich. YAkuniy (10 min.)	<p>3.1. Mavzuga yakun yasaydi va talabalar e'tiborini asosiy masalalarga qaratadi.</p> <p>Faol ishtirok etgan talabalarni rag'batlantiradi. Mustaqil ish uchun vazifa: Giy oxvandlikni oldini olish choralari referat yozish vazifa qilib beradi.</p>	<p>3.1. Eshitadi, aniqlashtiradi.</p> <p>3.2. Topshiriqni yozib oladi.</p>

Ovqatlanish.Organizmda mikroelemenlar va vitaminlar tanqisligi .

REJA:

1.Ovqatlanish va iqlim..

- 2.Yod etishmovchiligi sababi, belgilari, oqibatlarini, oldini olish.
- 3 .Yod etishmovchiligining aqliy va jismoniy rivojlanishga ta'siri.
- 4.Kamkonlik kasaligining sababi, belgilari, oqibatlarini, oldini olish.

Ovqatlanish va iqlim. Ovqatlanishning xarakter va rejimi iqlim sharoitiga qarab bir muncha o'zgarishi mumkin. SHuning uchun yangi, sportchilar ko'nikmagan sharoitlarda o'tkaziladigan sport sboirlari va musobaqalarida xayot tarziga, kiyimboshga, trenirovka mashg'ulotlari rejimiga va boshqalarga qaratilgan umumiy gigienik tavsiyalar qatorida ovqatlanishni ratsionalizatsiya qilish zarur, bu ish qobiliyatini saqlashga va iqlimga moslashishga yordam beradi.

Issiq iqlim sharoitlarida odatdagi aralash ovqat maqsadga muvofiqdir. Faqat uning qalloriyasi sarf bo'lgan energiyadan 1-2% kam bo'lishi mumkin, lekin ko'p emas, chunki katta kuch va chidamlilikni talab qiladigan jismoniy ishni etarli energiya zapasi bo'lmasa bajarib bo'lmaydi. Bu kamayish yog', qisman uglevodlar xisobiga bo'lishi kerak, oqsil normasi oldingi xolicha qoladi, chunki yuqori temperaturada ularni ko'proq yo'qotiladi. Xatto jismoniy ishlarni yuqori temperaturada bajarishda, oksil normasini oshirish uchun ish kunining ohirida, oksilga boy ovqatlarni qabul qilish tavsiya qilinadi. Uglevodlar normasini kamaytirish sezilarli darajada bo'lmasligi kerak, chunki uglevodni parxez issiqqa tez iqlimlashishga yordam berishi tufayli muxum rol o'ynaydi. N. N YAKovlev bo'yicha trenirovka qilayotgan sportchilarning ovqati ratsionida xar bir kg vazn uchun oddiy sutkalik yog' normasi 0,5-0,6 g gacha, uglevod 0,6,-1 kg gacha kamaytirilishi, oksil normasi esa 0,4-0,5 g gacha oshirilishi mumkin.

Shimolda va yilning sovuq vaqtlarida mo'tadil iqlim sharoitlarida odam tanasi qattiq sovuq qotganda ovqat koloriyasini ko'proq yog' xisobiga ko'paytirish zarur. Agar oddiy sharoitlarda sutkalik ovqat koloriyasining 30% yog' xisobiga to'g'ri kelsa, past temperaturada yog' ratsioni taxminan 35% gacha ortadi, lekin ishtaxa kamaymasligi uchun bundan oshmasligi kerak. Yog'li ovqat 1-2 marta qabul qilishda emas, balki kun davomida qabul qilinishi kerak. Bu teri osti kletchatkasida yog' yig'ilib issiqlikning chiqib ketishini kamaytirishga yordam beradi.

Baland tog' inshootlarida qabul qilinadigan ovqat uglevodga boy bo'lishi kerak, chunki ular gepoksiya sharoitlarida, oldin qayd qilib o'tilganidek, oson saralanadi. Bunda yog'lar kam foydalidir, chunki organizmda oksidlanish paytida ko'p miqdorda talab qilinadi.

Hozirgi vaqtda ovqatlanish gigienasiga katta e'tibor qaratilmoqda, chunki, to'g'ri ovqatlanish mustaxkam sog'liq, ishchanlik, tetiklik va go'zallik garovidir. Ovqatlanish madaniyati deganda me'yorida ovqatlanish tartibi tushuniladi.

Bu ovqatni qancha va qachon eyishni, dasturxonni bezashni bilishdir.

Odam sutkada qancha ovqat eyishi kerak? Bu ovqatga bo'lgan ehtiyojiga, odamning o'sishi va organizm hujayralarining muntazam yangilanishi uchun zarur bo'ladigan energiya manbai hamda qurilish materialiga, odamning yoshiga, jinsiga, ish tartibiga, yashash joyining iqlim sharoitlariga bog'liq bo'ladi. Odam sutkada qancha energiya sarflasa, ovqat bilan shuncha energiya olishi kerak.

Ibn Sino ovqatlanishda ovqatlarni oziqliligi, o'zlashtirishi, qulayligiga e'tibor qaratishni bayon etadi. U ochlikda turli jismoniy mashqlarni bajarishda qanday ovqatlanish xaqida tavsiyalar beradi.

Agarda odam juda to'yib ovqat eydigan bo'lsa, semirib ketadi va xunuk oqibatlar kelib chiqadi: qandli diabet, arteraskleroz, jigar funktsiyalarining buzilishi va bosh.

Hozirgi paytda ko'p ovqat eydigan, yog'li taomlarni xush ko'radigan odamlar ham bor. Hozirgi vaqtda ko'p ovqat eyish oqibatida juda ko'p odamlar semirib ketgan. Semirib ketmay deb, och yurish, muntazam to'yib ovqatlanmaslik ham yaxshi emas. Bu ham xavfli. Organizmga barcha oziq-ovqat moddalari: oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar va mineral tuzlar kerak bo'ladi. Oqsillar hujayralarining struktura asosini tashkil etadi, fermentlar, gormonlar, nukleoproteinlar, fibrinlar boshqa hayotiy zarur moddalar tarkibiga kiradi. Go'shtni me'yorida eyish kerak, agar go'sht ko'p eb yuriladigan bo'lsa, organizmga zarar keltiradi. Go'sht tarkibida bo'ladigan biogen omillar qon tomirlar tonusining kuchaytiradi bu esa qon bosimini oshiradi. Tarkibida boshqa qimmatli oqsillar bo'ladigan tvorog haddan ziyod eyiladigan bo'lsa, buyrakda tosh paydo bo'ladi.

Pifogor, Epikur, Platon, Vollter, Bayron, Bernar, Ilya Repin, Lev Tolstoy go'sht emaganlar. Bularning ba'zilar semirib ketmasligi uchun go'sht emagan. A.Plutarx – “go'sht fikrlash qobiliyatini yo'qotadi, odamni go'sht o'tmas qiladi” deydi.

SHuning uchun, tarkibida oqsil, vitaminlar bo'ladigan ovqat ratsioni turli – tuman bo'lishi, sut, tvorog, baliq, yoki go'sht , shuningdek mineral tuzlar saqlaydigan sabzavotlar, mevalar, yog'lar, o'simlik moylari bo'lishi kerak.

G.SHelton go'shtli ovqatlarni alohida, uglevodli ovqatlarni alohida eyishni tavsiya qiladi. U oqsil va go'shtli ovqatlarni va uglevodlarni turli vaqtda eng deydi. CHunki go'shtli ovqatlar kislotali muhitda, uglevodli ovqatlar ishqoriy muhitda hazm bo'ladi.

U ovqat tarkibidan qand, shakardan tayyorlangan ovqatlarni, achchiq narsalarni, uksus, gorchitsa, pishiriqlar, alkagol, kola, kofe, kakao, rafinirlangan yog', margarin, oq non, so'ligan sabzavotlar, pirogni chiqarib tashlang deydi.

Ba'zi olimlar oqsil, yog', uglevodlar, sabzavotlar bilan ovqatlanishni tavsiya etadilar ya'ni ovqat tarkibida bu mahsulotlar bo'lsa odam to'liq qimmatli ovqatlanish bo'ladi.

Ovqatlanish tartibi sog'liqni saqlashda katta ahamiyatga ega. Ona chaqaloqqa doim bir vaqtda ko'krak tutganida uni rejimga o'rgatadi.

I.Pavlov “Agar ovqat ishtaha bilan vaqtida eyilsa, yo'l-yo'lakay, quruq narsa eb yuradigan bo'lsa, u foyda qilmaydi” deydi.

Hozirgi paytda olimlar bir sutkadan 4 mahal ovqatlanishni tavsiya qiladilar.

Vaqtim yo'q deb bahona qilib, kuniga bir-ikki mahal ovqatlanish ham hazm organlariga katta ziyon etkazadi.

Dasturxonni chiroyli qilib bezatmaslik taomning ko'rinishi arzimas narsa emas. Did bilan bezatilgan dasturxon chiroyli qilib suzilgan ovqatni ko'rganda faqat ko'z quvnab ketmaydi, barcha hazm tizimi ovqatlanishga "tayyor" turadi.

Ovqatlanishda izchillik zarur bo'ladi. Ovqatlanganda har qanday ishni yig'ishtirib qo'ying, ayniqsa ko'ngilsiz voqealarni eslamang. Taomni shoshmasdan yaxshilab chaynab eyish kerak.

Uglevodlar organizmning energiya balansida katta rol o'ynaydi, ovqat ratsionining 60-75 % ini va kaloriyasining 55 %ini tashkil etadi. Uglevodlar tana vaznining 1 % ini tashkil etadi.

Oziq-ovqat ratsionida vitaminlar bo'lishi juda zarur. Vitaminlar tabiatiga ko'ra xilma xil bo'lgan ximiyaviy birikmalar bo'lib, fermentlar, gormonlar va boshqa moddalarning qurilishi uchun organizmga ko'p miqdorda kerak bo'ladi. Vitaminlar organizmda sodir bo'ladigan bioximik protsesslarda katalizator vazifasini o'ynaydi.

Vitaminlar organizmda etishmasa yoki ortiqcha bo'lsa, biror fermentlar tizimi faoliyati va moddalar almashinuvi buziladi.

Vitaminlar suvda eriydigan va yog'da eriydigan vitaminlarga bo'linadi. Vitaminlar qatorida mineral tuzlar, mikroelementlarning ahamiyati katta. tanqisligi - ijtimoiy muammo, xududlar, sabablari. Kelib chiqadigan kasalliklar va jismoniy rivojlanishga ta'siri.

2. Endemik zob: klinik ko'rinishi, tashxisi, davolash yo'llari, profilaktikasi.

Yod etishmovchiligi sababi, belgilari, oqibatlari, oldini olish.

Butunjahon Sog'liqni saqlash Tashkiloti (BSST) bugungi kunda yod tanqisligi muammosi navbatdagi muammolar ro'yxatida turgan 153 ta davlatni hisoblagan. Olimlarning aytishicha, sayyoramizda kamida 1,5 mln.kishi kasallik darajasida yod tanqisligi - «yashirin ochlik» dan qiynaladi.

Ko'p davlatlarda, ayniqsa Evropa va Osiyoda mutaxassislar qalqonsimon bezning patologiyasi bilan og'rigan bemorlar ortganligini qayd etmoqdalar. Qalqonsimon bez vazifalarining buzilishi bilan kechadigan kasalliklari holatlari ko'payib bormoqda. 30-40 yil avvalgi davrdagiga qaraganda zob va uning pasaygan funksiyasi ancha ko'p uchray boshladi. Kuchli ifodalangan tireotoksikoz klinik alomatlari bilan kechadigan qalqonsimon bezning ortiqcha funksiyasi (toksik zob yoki bazed kasalligi) bilan og'rigan bemorlarning soni ham ortdi. Avvalgi asrning 80-yillaridan beri qalqonsimon bezning yomon sifatli o'smalari ko'proq aniqlana boshladi, ularning ichida saraton ko'proq uchramoqda (V.D.Kazmin, 2004 yil).Inson va hayvonlarning organizmida yod ham anorganik shaklida, yodidlar turida, ham organik bog'langan shaklida mavjud bo'ladi. Elementar yod teri va shilliq pardalar orqali, bug' holatida esa o'pka orqali oson va tez so'riladi. Yod uning organizmdan chiqarilishini amalga oshiruvchi a'zolarida (buyraklar, so'lak bezlari va boshqalar) ko'p miqdorda yig'iladi.Tabiatda yod deyarli hamma joyda tarqalgan: barcha tirik organizmlarda, mineral suvlarda, tuproqda. Yodning atmosferada, suvda, tuproqda tarqalishining ma'lum qonuniyati mavjud. Ushbu

mikroelementning eng ko'p miqdori dengiz suvida, dengiz bo'yi joylarining havosi va tuprog'ida yig'ilgan. Yodning eng ko'p miqdori dengiz ovqat mahsulotlarida, eng avvalo baliq, ustritsalarda mavjud, dengiz suvo'tlari (dengiz karami) yodning miqdori yuzasidan chempion deb hisoblanishi mumkin. Baliq yog'ida juda ko'p yod mavjud (mahsulotning 100 grammiga 770 mkg), oddiy ichimlik suvida esa yodning miqdori 100 ml uchun 0,2 mkgdan 2 mkggacha o'zgarib turadi. BMT komissiyasining ma'ruzasidan: «Yod tanqisligi butun jahonda 43 mln. kishining kuchli aqliy qo'liqligining sababi bo'lgan. Har yili yod tanqisligi tufayli tug'ma kretinizmga uchragan 100 ming bola tug'iladi. Yod tanqisligi kasalliklarining tugatilishi BMT ning inson salomatligi sohasida chechak va poliomielit tugatilishi bilan birga asosiy ustuvor yo'nalishidir». V.D. Kazminning ma'lumotlariga qaraganda (2004 yil), organizmdagi surunkali yod tanqisligining asosiy alomatlari quyidagilardir:

- emotsional: yomon kayfiyat, jahldorlik, uyqulilik, xotira yomonlashuvi, aql pasayishi, tez-tez bosh og'rishi;
- kardiologik: ateroskleroz va aritmiya, bularda dori sezilarli va uzoq ta'sir bermaydi, quyi arterial qon bosimining ko'tarilishi;
- immunitet tanqisligi: qalqonsimon bezning funktsiyasi pasayishi tufayli tez-tez yuqumli va shamollash kasalliklari.
- ginekologik: hayz ko'rishning muntazam emasligi, mastopatiya.

Qalqonsimon bezning keng tarqalgan kasalliklariga sporadik yoki oddiy zob, endemik zob, diffuz toksik zob, gipotireoz va autoimmun tireoidit, yarim o'tkir tireoidit, qalqonsimon bezning saratoni.

Hozirgi vaqtda hayotning turli davrlaridagi yod tanqisligi ta'sir ko'rsatishi tufayli yuzaga keluvchi bir qator kasalliklar ma'lum:

Har qanday yoshda	Zob, gipotireoz
Homila va yangi tug'ilgan bolada	Tug'ma rivojlanish nuqsonlari, tug'ma gipotireoz, kretinizm
Bolalar va o'smirlarda	Aqliy rivojlanishni kechikishi, tez-tez kasallanish, jinsiy rivojlanishning buzilishi
Katta yoshdagi va keksa kishilarda	Ish qobiliyatining pasayishi, aterosklerozning rivojlanishi
Bola tug'ish yoshidagi ayollarda	Bepushtlik, homiladorlikni buzilishi va bola tushishi, anemiya

Organizmning yoddagi ehtiyojini qondirish uchun quyidagilar tavsiya etilgan:

CHaqa loq yoshidagi bolalar uchun - 50 mkg

2 yoshdan 6 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun - 90 mkg

7-12 yoshidagi bolalar uchun - 120 mkg

12 yoshli va undan kattalar uchun 150 mkg

Homilador va emizikli ayollar uchun 200 mkg

Afsuski, davlatimiz, Markaziy Osiyoning boshqa davlatlari kabi tabiiy-iqlim va boshqa omillari tufayli organizmda ushbu elementning tanqisligi tufayli kelib chiqqan kasalliklar bo'yicha endemik zonadir.

Hozirgi paytda, O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash Vazirligining Endokrinologiya ITI mutaxassislari ta'kidlaganidek, davlatimizning yarim aholisiga yod etishmaydi. Deyarli ikki million o'zbekistonliklar endokrin tizimining kasalliklari bilan og'riydi, ularning yarmisidan ortiq qismi bolalardir. Oxirgi paytda vaziyat yaxshilanayotganiga qaramay (endemik zobning tarqalishi dinamikasi 65 foizdan 53 foizigacha kamaydi), baribir shifokorlar davlatimizdagi yod tanqisligi muammosidan xavotirdalar.

Yod tanqisligi sabablari ,va uning oqibatlari. Yod tanqislig ining aqliy ajismoniy rivojlanishga ta'siri.

Jahonda yod tanqisligi mintaqalari juda ko'p tarqalgan. Hozirgi paytda yod tanqisligi mintaqalarida yashaydigan va, demakki, yod tanqisligi kasalliklarining rivojlanishi xavfida qolgan kishilarning umumiy soni 1 mlrd.dan ortiq.

Yod hayot uchun muhim mikroelement bo'lib, uning asosiy miqdori qalqonsimon bezda, qonda yig'iladi. Qondan yod turli to'qimalar va a'zolarga tushadi, shuningdek lipidlarda qisman yig'iladi va asosan buyrak orqali chiqariladi. Yodning asosiy vazifasi - qalqonsimon bezning gormonlari hosil bo'lishida ishtirok etish.

Qalqonsimon bezning tireoid gormonlarining roli:

- Homila bosh miyasining rivojlanishini va bolaning keyingi hayot yillaridagi aqliy darajasini belgilab beradi;
- normal energetik almashinuvni ta'minlaydi;
- oqsil sintezini rag'batlantiradi;
- qondagi xolesterin darajasini kamaytiradi;
- immun tizimiga ta'sir ko'rsatadi;
- moslashuv reaksiyalarining majmuasini ta'minlaydi;
- suyak skeletining o'sishi va etilishi jarayonlarini nazorat qiladi;
- reproduktiv salomatlik sifatini belgilab beradi.

Yod tanqisligining og'irligi darajalari. Yod tanqisligi kasalliklari bilan kurash bo'yicha Xalqaro kengash yod tanqisligining uchta og'irlik darajasini ajratishni tavsiya etgan:

Yod tanqisligining engil darajasida zob (qalqonsimon bezning kattalashuvining barcha shakllari) populyatsiyada 10 dan 30 % miqdorida uchraydi, yodning siydik bilan chiqarilishining o'rtacha darajasi esa 50-99 mkg-l ni tashkil etadi. Gipotireoz va kretinizm uchramaydi;

O'rtacha og'irlik darajasida - zobning uchrashi 50 % gacha, yodning siydik bilan ajralishining o'rtacha darajasi 20-49 mkg/l gacha kamayadi. Gipotireoz holatlari uchrashi mumkin;

Og'ir shaklida zobning uchrashi deyarli 100 % gacha etishi mumkin, yodning siydik bilan ajralishining o'rtacha darajasi - 20 mkg/l dan past. Kretinizm 1 dan 10 % gacha miqdorda uchraydi.

Endemik buqoq - keng tarqalgan kasallik, qalqonsimon bezning kattalashuvi xos bo'lib, zob yuzasidan endemik bo'lgan ma'lum joylarda yodning tuproqda, suvda, oziq-ovqat mahsulotlarida tanqisligi bilan bog'liq bo'ladi.

Kasallikning sababi yodning tuproqda, suvda, oziq-ovqat mahsulotlarida tanqisligidir. Endemik zobning tarqalgan joylarning bu joylarda yod tanqisligiga mos tushishi, yodli profilaktikaning samarali bo'lishi va endemik zob bilan og'rigan bemorlarda aniqlangan metabolizm xususiyatlari zob rivojlanishidagi yod tanqisligining etiologik rolidan dalolat beradi.

Boshqa zob tug'diruvchi omillar ham aniqlangan. Xususan, to'laqonli bo'lmagan, bir turdagi ovqatlanishning, oqsillar va vitaminlarning tanqisligi, antisanitariya maishiy sharoitlari, yuqumli kasalliklar, intoksikatsiyalarning ta'siri aniqlangan. Ifloslangan ichimlik suvida toksik-yuqumli qo'zg'atuvchilar, mochevina, ya'ni tiomochevina, tiouratsil, uroxrom kabi zob tug'diruvchi moddalar hosil bo'lishi uchun negiz mavjud bo'ladi. Endemik buqoq ning rivojlanishi uchun organizmga brom, rux, kobalt, misning etarli kelib tushmasligi, shuningdek mikroelementlarning noto'g'ri nisbati (kaltsiy, fluor, marganets, xromning ortiqcha miqdori) katta ahamiyatga ega. Ba'zi ozuqa mahsulotlarida zobni tug'diruvchi moddalar mavjud bo'ladi. Shog'om, bryukva, loviya, rangli karam, sabzi, rediska, ismaloq, eryong'oq, mango, soya kabilarda zob tug'diruvchi moddalar bor. Yod tanqisligining yuzaga kelishida barcha omillar qo'zg'atuvchi bo'lishi mumkin. Bundan tashqari ular sporadik zobning rivojlanishi sababi bo'lib kelishi mumkin.

Kretinizm, karsoqovlik va boshqa tug'ma illatlarining yuqori miqdori endemik zobning etiologiyasida irsiy omillarning rolidan dalolat beradi.

Yod tanqisligi tireoid gormonlarining etarli ishlab chiqarilmasligiga, ularning ajralishining kamayishiga olib keladi. Aks aloqa tamoyiliga ko'ra tiroksin darajasining kamayishi gipofizning tireotrop gormonlarining ishlab chiqarilishini rag'batlantiradi. Tireotropin qalqonsimon bezda gormonlar hosil qilinishini oshiradi va tireoid to'qimaning kompensator giperplaziyasiga, ya'ni o'sishiga olib keladi.

Qalqonsimon bezning o'lchamlarini aniqlash uchun ikkita usul mavjud:

1. Paypaslash-ko'rish usuli - eng oson va bimalol amalga oshiriladigan, lekin u ham o'z nuqsonlariga ega, chunki u sub'ektiv ma'lumotlarga asoslanadi hamda bo'yinning anatomik tuzilishiga, tekshiriluvchining yoshi, qalqonsimon bezning joylashuviga, tadqiqotchining tajribasiga bog'liq bo'ladi. Mamlakatimizda 1955 yildan boshlab O.V.Nikolaev taklif etgan tasnif amal qilgan va hozir ham amal qiladi, unga ko'ra qalqonsimon bez kattalashuvining beshta darajasi ajratiladi. 1994 yildan boshlab jahonda BMTning tavsiyasiga ko'ra osonlashtirilgan va barcha mutaxassislik shifokorlari amal qila oladigan qalqonsimon bez o'lchamlarining xalqaro tasnifi ishlatiladi:

0 darajasi - zob yo'q.

1-darajasi - zob ko'rinmaydi, lekin paypaslanadi, bunda har bir ulushining o'lchamlari tekshiriluvchining barmog'idagi distal qismidan ortiqroq.

2-darajasi - zob paypaslanadi va ko'rinadi. Bu tasnif epidemiologik tekshirishlarda juda qulaydir.

2. Ultratovush tadqiqoti (UTT), u ancha aniqroq usul deb hisoblanadi. UTT yordamida qalqonsimon bezning hajmi aniqlanadi. Xalqaro normalarga ko'ra katta yoshdagilarda (18 yoshdan kattalarda) UTT qo'llanganda bezning hajmi ayollarda 19 ml, erkaklarda 25 ml dan oshsa, zob tashhisi qo'yiladi.

Klinik alomatlari. Klinik belgilari qalqonsimon bezning kattalashuvi darajasiga va uning funksional faolligiga bog'liq bo'lgan mahalliy va umumiy belgilarni o'z ichiga oladi. Bemorlarning shikoyatlari bo'shashganlik hissi, tez charchashi, bosh og'rig'i, yurak sohasida og'riqlilik, doimiy bo'lmagan dispeptik holatlardan iborat bo'ladi. Zobning kattalashuvi hamda yonidagi a'zolarining siqilishi sari yotgan holatida kuchliroq ifodalangan bo'yin sohasida bosim tuyg'usi, nafas qisishi, miltillagansimon bosh og'rig'i, yutishda qiynalishga shikoyatlar paydo bo'ladi.

Bezning o'sishi shakliga, tugunlarning bor-yo'qligiga ko'ra tugunli, diffuz va aralash zob ajratiladi. Tugunli zob uchun qalqonsimon bezning to'qimasi har xil, asosan elastik tuzilishdagi, ko'proq dumaloq shaklida o'smasimon o'sishi xos bo'ladi. Qalqonsimon bezning qolgan joylari odatda paypaslanmaydi.

Diffuz zob mahalliy zich joylar bo'lmagan holda qalqonsimon bezning bir tekisda kattalashuvi bilan ajralib turadi. Diffuz giperplaziyasi va tugunlarining birikib kelishida zob diffuz-tugunli yoki aralash deb ta'riflanadi. Bezning faoliyati turiga ko'ra gipo- va eutireoid zobga bo'linishi qabul qilingan. Endemik zobning 70-80 % qismiga yaqin miqdori eutireoid shakllar tashkil etadi.

Tashhis qo'yilishi. Endemik zob zob yuzasidan endemik joyda yashovchi aholidagi qalqonsimon bezning u yoki bu darajadagi kattalashuvi aniqlanganda shikastlanish omaviy tusda bo'lishi sharti bilan aniqlanadi.

Profilaktikasi. Aholining ijtimoiy-maishiy va gigienik sharoitlarini yaxshilashga qaratilgan sog'lomlashtirish tadbirlarining majmuasini o'z ichiga oladi.

Zob bo'yicha endemik joylarda aholiga yodlangan tuz sotiladi. Osh tuzini yodlash mamlakatimizda bir tonna tuzga 25 gramm kaliy yodid hisobidan amalga oshiriladi.

Yodli profilaktika usullari. Organizmning yoddagi ehtiyojining qoniqarli iste'moli uchun yodning har kungi iste'molining quyidagi normalari tavsiya etiladi (BSST, 1996 yil):

CHaqaloq yoshi - 50 mkg

2 yoshdan 6 yoshgacha - 90 mkg

7-12 yoshida - 120 mkg

12 yoshli va undan kattalar - 150 mkg

Homilador va emizikli ayollar - 200 mkg

Yod tanqisligi mintaqalarining aholisi, jumladan O'zbekiston aholisining amaldagi o'rtacha yod iste'moli kunninga 40-80 mkg ni tashkil etadi, ya'ni tavsiya etilgan darajasidan 2-3 baravar kamroq.

Ovqatlanishda yod tanqisligining oldini olish uchun individual, guruhli va ommaviy yod profilaktikasi usullari ishlatiladi.

Ommaviy yod profilaktikasi yod tanqisligini to'ldirishning eng samarali va tejamkor usulidir. U eng tarqalgan oziq-ovqat mahmulotlariga: osh tuziga kaliy yodid yoki kaliy yodat tuzlarining kiritilishi orqali amalga oshiriladi: engil yod

tanqisligida 10-25 mkg/kg, o'rtacha og'irlikda - 25-40 mkg/kg, og'ir darajasida 60 mkg/kg gacha.

Guruhli yod profilaktikasi tarkibida yod bo'lgan preparatlarning eng katta rivojlanish xavfiga uchragan aholi guruhlari (bolalar, o'smirlar, homilador va emizikli ayollar) tomonidan tashkil etilgan iste'moli orqali o'tkaziladi. Engil yoki o'rtacha yod tanqisligida har kuni qo'shimcha yod miqdori belgilanadi:

prepubertat yoshidagi bolalar - 100 mkg, o'smirlar - 200 mkg; kattalar - 150 mkg, homilador va emizikli ayollar - 200 mkg.

Individual yod profilaktikasi yodning fiziologik miqdorining tushishini ta'minlaydigan profilaktik dori vositalaridan foydalanishni ko'zda tutadi. Sutkasiga yod kelib tushishi kamida 150-200 mkg bo'ladigan qilib antistrumin yoki kaliy yodid tayinlanadi

Endemik (yod tanqisligi) bo'qog'ining davolanishi. Paypaslash va/yoki UTT natijalariga ko'ra diffuz zob mavjud bo'lganda autoimmun zob istisno etilganidan keyin sutkalik 200 mkg normasida kamida 6 oy davomida yod preparatlarining iste'moli tayinlanadi. Agar 6 oydan keyin qalqonsimon bez o'lchamlarining kamayishi yoki normaga tushishi qayd etilsa, zob qaytalanishining oldini olish maqsadida 100-200 mkg profilaktik normasida yod preparatlarning iste'moli davom ettiriladi. Agar yod preparatlarini qabul qilish mobaynida shu davr ichida qalqonsimon bez o'lchamlari normaga kelmagan bo'lsa, 1 kg tana vazniga 1 sutkada 2,6-3 mkg miqdorida levotiroksin alohida yoki sutkasiga 100-150 mkg normasida yod bilan birga qabul qilish tayinlanadi. Tiroksinning muvofiq normasi TTG darajasiga muvofiq tanlanadi.

Zobning rivojlangan tugunli shakllari bo'lganda tireoid preparatlar - levotiroksin sutkasiga 150-200 mkg miqdorida qo'llanadi. Optimal normasi qon zardobida Tz, Tch va TTG miqdoriga ko'ra hamda ortiqcha doza belgilarining bo'lmasligiga ko'ra aniqlanadi. Agar 5 oylik davolash samara bermasa, jarrohlik aralashuvi tavsiya etiladi.

Yod tanqisligining oldini olish chora-tadbirlari.

Ushbu elementning zaxiralarini to'ldiruvchi ko'p manbalar mavjud. Bular biologik faol qo'shimchalar, vitaminlar, meva va sabzavotlardir. Lekin ularda yodning miqdori shunchalik kamki, organizmdagi yodning sutkalik dozasini to'ldirish uchun xurmo yoki yong'oqlarni kilogrammlab eyish kerak bo'ladi. YUzaga kelgan vaziyatdan chiqishning yagona yo'li - yodlangan tuzdir. U bu elementning eng qulay etkazib beruvchisi, chunki uni olish oson va u deyarli barcha kishilar tomonidan teng miqdorda iste'mol qilinadi. Bizning davlatimizda yodlanmagan osh tuzini ishlab chiqarish taqiqlangan.

Davlat darajasida O'zbekiston Respublikasidagi yod tanqisligi bilan kurash keng ko'lamda olib borilmoqda. Aholiga uslubiy qo'llanmalar, indikatorlar tarqatilgan. Ularning yordamida yodning mavjudligini aniqlash mumkin. Masalan, ozgina osh tuziga bu indikatoridagi suyuqlikni tomizsa, yodning etarli miqdori bo'lgan tuz ko'karadi. Agar u ko'karmasa yoki ozgina kulrang holga kirsas, unda yod umuman yo'q yoki juda kam. Yodning sutkalik normasi esa shifokorlar tomonidan quyidagi nisbatda belgilangan: agar bola 1,5 yoshga kirmagan bo'lsa, uning sutkalik ehtiyoji

60 mkg, 3 yoshdash 15 yoshgacha bolalarga 90 mikrogramm talab etiladi, 16 yoshdan kattalarga esa 160 mkg kerak bo'ladi. Yodga eng muhtoj bo'lganlar soniga homilador va emizikli onalar kiradi. Ularning sutkalik normasi kamida kunninga 150 mkg bo'lishi kerak. Yana bir holatni aytib o'tish lozim. Mamlakatimizning aholisini hisobga olganda organizmdagi yod tanqisligi bilan bog'liq kasalliklarning tashhis qo'yilishi va davolanishi uchun yiliga 192 million AQSH dollaridan ortiq mablag' talab etiladi. Osh tuzining universal yodlanishi bilan bog'liq ishlarning qiymati esa bor-yo'g'i 1,2 million dollarga tushadi.

Iste'molchilar huquqlarini himoya qilish jamiyatlarining Federatsiyasi o'tkazgan tekshiruvlarda aniqlanishicha, osh tuzining 60 tadan ortiq ishlab chiqaruvchilaridan faqat ikkitasi GOST ga mos keluvchi mahsulotni ishlab chiqaradi. Bular «Orzu» va «Solina» tuzlaridir. Qolganlari esa yoki umuman yod qo'shishni unutadi, yoki o'ta kam miqdorda qo'shadi. Bunga misol qilib «Kafolat» tuzini keltirish mumkin, uning birinchi va ikkinchi navlari yod bilan ozgina boyitilgan, «Ekstra» tuzi esa normaga muvofiq keladi. Eslab qoling, qadoqlanmagan tuzni sotib olish umuman tavsiya etilmaydi unda yod mikroelementi bo'lsa ham, quyosh nuri tekkanda ular uchib ketadi-qoladi. Faqat o'rab qadoqlangan tuzni sotib oling va muvofiqlik sertifikatlarini talab qiling. Bevosita ishlab chiqaruvchidan olingan osh tuzi albatta sertifikatga ega bo'ladi.

Osh tuzining zarur talablarga muvofiqligini aniqlashning yana bir usuli bor - indikator sotib olish, u eng samaralidir. U bor-yo'g'i 200 so'm turadi, lekin sog'liq uchun bitmas-tuganmas foyda keltiradi. Osh tuzida yodning mavjudligini do'konda, peshtaxtaning yonida tekshiring. Agar uning tarkibi qo'yiladigan talablardan past bo'lsa, bu tuzni sotuvchiga qaytarib bering. SHu mahsulotni sotib olganda tamg'alanishiga, sertifikatlash ma'lumotlariga, yod miqdori va qo'shilgan shakliga e'tibor bering. Agar bu kaliy yodat bo'lsa, tuzni ko'pi bilan 12 oy saqlash mumkin. Agar bu kaliy yodid bo'lsa, uning yaroqlilik muddati uch oygina bo'ladi.

O'zbekiston Respublikasida yod tanqisligi kasalliklarini kamaytirish va oldini olish bo'yicha 2005-2009 yillar uchun Davlat dasturi qabul qilingan. Bu muammoni hal etishga ko'pgina tashkilotlar kirishgan. Ulardan biri YUNISEF bo'lib, bu fond mahalliy ishlab chiqaruvchilarga tuzni yodlash uchun 20 ta qurilmani, 25 tonnadan ortiq kaliy yodatni, osh tuzida yod miqdorini aniqlash uchun 230 ta laboratoriyalarni va reaktivlarni bergan. Ushbu xalqaro tashkilot bilan birgalikda davlatimizning Sog'liqni saqlash Vazirligi, Endokrinologiya ITI va iste'molchilarning huquqlarini himoya qilish jamiyatlarining Federatsiyasi dasturni ishlab chiqqan, uning bandlaridan biriga ko'ra davlatning barcha mintaqalarida bir haftalik seminar-treninglar o'tkaziladi, ularning maqsadi - kishilarning ongiga ushbu muammoning dolzarbligini etkazishdir.

Hukumat qarorlari va buyruqlari, mutasaddi tashkilotlar, Sog'liqni saqlash va Ijtimoiy ta'minot Vazirliklari, nodavlat tashkilotlari, xalqaro tashkilotlari hamkorligi.

O'zbekiston Liberal-demokratik Partiyasi fraktsiyasining a'zolari O'zbekiston Respublikasining «Tuzni yodlash to'g'risida» gi Qonunining loyahasini ishlab

chiqqan deputatlar SHodmonov A.X., Nasriev I.I va Alimov N.X. larning ushbu qonun loyihasini Oliy Majlis Qonun chiqaruvchi palatasining muhokamasiga olib chiqish to'g'risidagi taklifini qo'llab-quvatladilar.

Qonunning loyihasi jamiyatni demokratlashtirish va yangilash, davlatni isloh etish va modernizatsiyalash maqsad va vazifalarini amalga oshirish Dasturida, shuningdek O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasining 13-yilligiga bag'ishlangan tantanali yig'ilishida O'zbekiston Respublikasining Prezidenti I.A. Karimovning so'zlagan nutqida bo'lgan fikrlar va xulosalar asosida belgilangan ustuvor vazifalar va yo'nalishlarni amalga oshirish yuzasidan amaliy choralarni amalda bajarish maqsadida ishlab chiqilgan.

Prezident I.A. Karimov o'z ma'ruzasida Salomatlik yilida o'tkazilgan keng ko'lamli ishlar «2005 yilda katta natijalarga olib kelgan, bu yil «Faqat sog'lom xalq, sog'lom millat buyuk yutuqlarga qodir bo'ladi» degan tamoyilning falsafasini va mazmunini o'zida mujassam etgan»ligini, 2005 yilda amalga oshirilgan umummilliy dasturlar va tadbirlar sog'liqni saqlash darajasini oshirishga, odamlarimizning, xalqimizning hayotiga qanday ijobiy ta'sir etganligini qayd etgan. Ma'ruzada alohida ta'kidlanishicha, o'tgan davrda anemiya bilan kurash dasturini amalga oshirish maqsadida temir bilan boyitilgan maxsus unning chiqarilishi yo'lga qo'yilgan. SHuningdek yod tanqisligining oldini olish bo'yicha dastur ishlab chiqilgan va hayotga tatbiq etilmoqda. Butunjahon Sog'liqni saqlash Tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra, 130 davlatdagi 1,6 mlrd. kishi yod etishmaydigan mintaqalarda yashaydi, 740 mln. kishi yod tanqisligi ksalliklari bilan og'riydi, 110 davlatda bu sog'liqni saqlash uchun muammolarni tug'dirmoqda.

Yod tanqisligi rivojlanayotgan miyaga eng keskin parchalovchi ta'sir ko'rsatadi: yod tanqisligi aqliy qoloqlikning oldini olish mumkin bo'lgan asosiy sabalaridan biri deb aytilgan. Rivojlanayotgan miyaning buzilishi turli kasalliklarga qarshilikning, o'zlashtirish, samarali ishlash va qayta tiklanish qobiliyatining pasayishiga olib keladi. Respublikamiz yod tanqisligi mintaqasida joylashganligini va yod tanqisligi kasalliklarining tarqalishi turlicha ekanligini hisobga olib, uning profilaktikasi yuzasidan jiddiy me'yoriy-huquqiy choralar ko'rilishi talab etiladi.

Respublikamizda yod tanqisligi holatlarining oldini olish uchun Davlat dasturi qabul qilingan, uning bandlaridan biri sifatida ushbu masalalarning qonun sifatida tartibga solinishi belgilangan.

Anemiya kasaligining kelib chiqichi ,sababi, belgilari, oqibatlari, oldini olish.

Anemiya kasaligining aqliy ajismoniy rivojlanishga ta'siri.

Anemiyalar.

Qonning hajm birligidagi gemoglobin miqdorining fiziologik o'zgarishlar doirasidan ko'ra pasayib ketishi tufayli organizmda yuz beradigan patologik holat «anemiya» termini bilan belgilanadi. Anemiya so'zi yunonchadan tarjima qilinganida kamqonlik degan ma'noni bildiradi. Anemiya kasallik bo'lmasdan, juda xilma-xil dardlar bilan birga davom etadigan klinik simptomdir.

Anemiyalar patogenetik printsiptga muvofiq klassifikatsiya qilinadi va 3 ta asosiy gruppaga bo'linadi: 1) qon ketishi natijasida kelib chiqadigan (postgemorragik) anemiyalar; 2) eritrotsitlarning zo'r berib parchalanishi natijasida paydo bo'ladigan (gemolitik) anemiyalar; 3) qon yaratilishining izdan chiqishiga aloqador anemiyalar.

So'nggi gruppaga o'z navbatida 3 ta kenja gruppaga bo'linadi; 1) temir defitsit anemiyalar, 2) organizmda vitamin B₁₂ yoki folat kislotasi yetishmasligidan kelib chiqadigan (B₁₂ va folatdefitsit) anemiyalar, 3) ko'mik faoliyatining susayib qolganiga aloqador (gipoplastik) anemiyalar.

Qon ketishi yoki qon yo'qotish natijasida kelib chiqadigan o'tkir va xronik anemiyalar

Terapiya amaliyotida me'da va o'n ikki barmoq ichak yaralaridan, qizilo'ngachning varikoz venalaridan ko'p qon ketganida, o'pka sil yoki bronxektaziyalar bilan shikastlanganida, o'smalarda o'tkir qon yo'qotish hodisalari ko'rilishi mumkin. Travmalarda uchraydigan o'tkir anemiyalar xirurgiya, akusherlik va ginekologiyaga doir qo'llanmalarda batafsil tasvirlanadi. Xronik postgemorragik anemiya ko'pincha mudom takror-takror qon ketib turishi natijasida (polipoz, ankilostomidoz, bavirus, bachadondan qon ketishi natijasida) paydo bo'ladi. Bir kecha-kunduzda ovqat bilan kirib turadigan temirning barcha miqdoridan organizm mahrum bo'lishi uchun har kuni 15—20 ml qon ketib turishi kifoya.

S i m p t o m a t o l o g i y a s i. Odamning ichidan talaygina qon ketganida bemorlar boshi aylanib, qulog'i shang'illaganini sezadi. Ko'z oldi jimirlashib, odamning ko'ngli ayniydi. Andek harakat qilinganida ham bu hodisalar battar zo'rayadi. Birdan qon ketishi ko'pincha hushdan ketish yoki kollaps bilan namoyon bo'ladi.

Obyektiv tekshirishda teri qoplamlari bilan shilliq pardalarning oqarib qolganligi, pulsning tezlashib, ipsimon bo'lib qolganligi, yurak uchi va bo'yin tomirlarida sistolik shovqin borligi topiladi. Arterial bosimni ayniqsa diqqat bilan kuzatib borish zarur, Maksimal bosimning simob ustuni hisobi bilan aytganda 80 mm dan ko'ra pastroqqa tushishi kollaps boshlanish xavfini tug'diradi.

Qon keta boshlaganidan keyin dastlabki soatlarda qonda o'zgarishlar topilmaydi. Qon massasi kamayib borishi munosabati bilan qon o'zaniga keyinchalik hujayralararo kamgaklardan suyuqlik o'ta boshlaydi. Qon ketishi natijasida qondagi eritrotsitlar soni kamayib qolgani uchun qon suyuladi, bu—undagi gemoglobinlar bilan eritrotsitlar miqdorining kamayib ketishida namoyon bo'ladi. Qonda o'zgarishlar odatda qon keta boshlagandan keyin kam deganda 24 soat o'tgach paydo bo'ladi. Eritrotsitlar bilan gemoglobin yetishmasligi natijasida ko'mikning qon yaratish funksiyasi zo'rayadi va qonga bir talay yetilmagan qizil qon tanachalari—normoblastlar bilan retikulotsitlar chiqadi.

D a v o s i. Qon yo'qotishdan paydo bo'lgan o'tkir anemiyalarda ham, xronik anemiyalarda ham, davo choralari orasida qon quyish birinchi o'rinda turadi. Kam dozalarda qon quyish qon ketishining to'xtashiga yordam beradi. Keyinchalik

yuqolgan qonning o`rnini to`ldirish uchun katta-katta dozalarda qon quyiladi. Qon ketish sababini aksari bartaraf qilish mumkin (me`da yoki o`n ikki barmok ichakning qonab turgan yarasi, gemorroidal tugunlar, o`smalar va boshqalar). Xronik postgemorragik anemiyasi bor kasallarga temir preparatlari, vitaminlar ham buyuriladi. Ovqat bekamu ko`st, yuqori kaloriyali bo`lishi zarur.

Gemolitik anemiyalar

Bu gramma anemiyalarning asosida eritrotsitlarning tug`ilishdan nuqsonli bo`lishi yoki allergiya ta`siri ostida (autoagressiya) ularning ortiqcha yemirilib ketishi (gemolizga uchrashi) yotadi. Gemolitik anemiyalar infeksiya, turli zaharlardan zaharlanish, sovqotish, to`g`ri kelmaydigan qon quyish natijasida kelib chiqishi mumkin.

Etiologiyasi va patogenezi. Tug`ma gemolitik anemiya (Minkovskiy—SHoffar kasalligi) nasldan-naslga o`tadigan kasallik bo`lib, bunda ishlanib chiqadigan eritrotsitlar ko`mikning qon yaratish funksiyasi buzilishi natijasida vaqtidan ilgari gemolizga uchrab ketadi. Gemoliz vaqt-bavaqt zo`rayib turadi; kasallikning shu davri gemolitik kriz deb ataladi. Qon plazmasiga tushadigan gemoglobin terida to`planib qoladigan bilirubinga aylanadi. Badan terisining sarg`ayib qolishi, temperatura ko`tarilishi va qonda eritrotsitlar bilan gemoglobin miqdorining o`rtacha kamayishi gemolitik kriz uchun xarakterlidir. Tug`ma gemolitik anemiyada ko`pincha taloq kattalashgan bo`ladi.

Turmushda orttirilgan gemolitik anemiya har xil omillar zaharlar (masalan, zaharli zamburug`lar), dori moddalari, infeksiyon agentlar, organizmning sovqotishi natijasida paydo bo`lishi mumkin. Klinik belgilari tug`ma gemolitik anemiya simptomlariga o`xshash bo`ladi-yu, lekin maxsus tekshirishlar differentsial diagnoz qo`yishga imkon beradi. Turmushda orttirilgan gemolitik anemiya tug`ma anemiyaga qaraganda ancha og`ir o`tadi va bemorning o`limiga sabab bo`lishi mumkin.

Davosi. Tug`ma gemolitik anemiyasi bor kasallar odatda davoga muxtoj bo`lmaydi. Kamqonlik xiyla darajaga yetgan bo`lsa, taloq olib tashlanadi, bu— odatda kasallikning ancha yengillashuviga olib keladi.

Turmushda orttirilgan gemolitik anemiyaga davo qilishda buyrak usti bezlari po`stlog`ining gormonlari hammadan ko`ra kattaroq ahamiyatga ega. Kriz davrida kuniga 60 mg miqdorida, sog`ayish davrida kuniga 20 mg miqdorida prednizolon buyuriladi. Maxsus tanlangan donorlardan qon olib quyiladi, chunki bir gruppadaga qonni quyish ham gemolizning kuchayishiga sabab bo`lishi mumkin. Taloqni olib tashlash tug`ma formadagi anemiyadagidan ko`ra kamroq naf beradi.

Temirdefitsit anemiyalar

Qondagi nafas pigmenti bo`lmish gemoglobinning maxsus xossalari molekulasida ikki valentli temir (Fe) borligiga bog`liq bo`lib, organizmdagi temirning asosiy qismi qon gemoglobinigga joylashganligi aniqlangan. Organizmda temir yetishmay kelganida temirdefitsit, ya`ni temir tanqisligidan kelib chiqadigan anemiya avj oladi.

Etiologiyasi va patogenezi. Temirdefitsit—anemiyalar gruppasiga etiologiyasi har xil, lekin patogenezi bir xil — organizmda temir yetishmasligidan kelib chiqadigan juda xilma-xil klinik formadagi anemiyalar kiradi. Ko`pincha me`da shirasida kislotalarning kamayib qolganligi munosabati bilan temirni o`zlashtirish buziladi, chunki me`da shirasida kislotalarning kamayishi me`da-ichak yo`lida surilish funktsiyasining buzilishiga olib keladi. Me`da shirasida temirning singishi uchun zarur bo`lgan erkin xlorid kislotaning yo`qligi temirning ichakda surilishini battar qiyinlashtirib qo`yadi. Ovqatda temirning yetishmasligi ham anemiyaga sabab bo`lishi mumkinki, nuqul bir xil, asosan uglevodlardan iborat ovqatlar bilan ovqatlanganda shunday bo`ladi. Temirga bo`lgan sutkalik ehtiyoj odam hayotining turli davrlarida o`zgarib turadi. Normada katta yoshdagi odam uchun massasining har bir kilogrammiga 0,001—0,002 g temir talab etiladi. Bolalik va o`smirlik davrida temirga bo`lgan sutkalik ehtiyoj eng katta darajaga yetadi (0,2—0,3). Homiladorlik va laktatsiya davrida ham temirga ehtiyoj ancha ortadi. SHu munosabat bilan temirga ehtiyojning ortishi yoki temirning organizmdan zo`r berib chiqib turishi (qon ketganida, hatto kam-kamdan, xususan xayz cho`zilgan paytda qon ketganida) anemiyaga sabab bo`lishi mumkin.

Temirdefitsit anemiyalar jumlasiga: 1) yuvenil xloroz (o`smirlar xlorozi), 2) kechki xloroz, 3) axlorkidrik (gastrogen) anemiya kiradi.

S i m p t o m a t o l o g i y a s i . YUvenil yoki ilk xloroz («rangpadlik kasalligi») qizlarda balog`atga yetish davrida uchraydigan kasallikdir. Temir yetishmovchiligi, aftidan, shu davrda organizm talabining ortib ketishiga va dastlabki xayzlar davrida temir yo`qotilishiga bog`liq. Bu kasallik yuz terisining zahil tortib, terining o`ziga xos tarzda tiniq bo`lib qolishi, shilliq pardalarning oqarib turishi bilan xarakterlanadiki, bu— qondagi eritrotsitlar soni normal bo`lgani holda gemoglobinning keskin kamayib ketishi oqibatidir.

So`rab-surishtirib ko`rilganida bemor umumiy darmonsizlik, nafasning qiyinlashib va tezlashib qolganidan, ko`kraging bosilib turgandek bo`lib sezilishidan noliydi. Ishtaha yo`qolib ketadi, achchiq-sho`r ovqatlarga ko`ngil sust ketadigan bo`ladi va shunda bemorlar did va istagi o`zgarib, bo`r, ohak yeydigan bo`lib qoladi. So`nggi o`n yilliklar mobaynida bu kasallik deyarli yo`q bo`lib ketdi.

Kechki xlorozni birinchi marta M. P. Konchalovskiy tasvirlab bergan. Bu kasallik 35 bilan 45 yosh orasidagi ayollarda, ba`zan bevosita klimaks boshlanishi oldidan ko`riladi. Anemiya patogenezi murakkab bo`lib, me`da-ichak yo`li funktsiyalarining izdan chiqishi, neyrohumoral va vegetativ-endokrin o`zgarishlarni, xayz vaqtida ko`p qon yo`qotilishi, takror-takror homiladorlik va laktatsiya munosabati bilan temir yetishmay qolishini o`z ichiga oladi.

Kechki xlorozda adinamiya, tam va hid bilishning aynab qolishi, til va burun-halqum shilliq pardasining quruqligi, disfagiya, ko`pincha sochlarning to`kilib ketishi, tirnoqlarning mo`rt (botiq) bo`lib qolishi ko`riladi.

Qon manzarasi gipoxrom anemiya, rang ko`rsatkichining keskin pasayib ketishi va eritrotsitlarda degenerativ o`zgarishlar borligi bilan ta`riflanadi.

Homiladorlar anemiyasiga diagnoz qo'yishda homiladorlik davrida qon plazmasi miqdorining ko'payib ketishini hisobga olish kerak. Qonning shu tariqa «suyulib qolishi» gemoglobin konsentratsiyasining pasayib ketishiga olib keladi. Homilador ayollar uchun 110 g/l (11 g%) gemoglobin, $3,5 \cdot 10^6$ dan $3,75 \cdot 10^6$ gacha miqdordagi eritrotsitlar «norma» ning pastki chegarasi deb hisoblanadi.

Homiladorlarning gipoxrom anemiyasi ko'pincha takror turuvchi ayollarda, homiladorlikning ikkinchi yarmida paydo bo'ladi.

Axlorgidrik temirdefitsit anemiya ko'p uchraydi va har xil nomlar: gastrogen anemiya, endogen anemiya, xloranemiya degan nomlar bilan yuritiladi. Me'da rezektsiyasidan keyin paydo bo'ladigan anemiyalar ham shular qatoriga kiradi. Mazkur kasallik uchun ikkita belgi: axiliya va gipoxrom anemiya xarakterlidir.

Kasallar odatda darmonsizlik, bosh og'rig'i, yurak o'ynashi, ishtaha pastligi, ko'ngil aynishi, kekirish, ba'zan qayt qilishdan noliydi; ko'pincha tilning achishgandek bo'lib turishi, oyoq-qo'llarning uvishishi, chumoli yurgandek bo'lib sezilishi ularni bezovta qiladi.

D a v o s i. Temir bilan askorbat kislotani muntazam va uzoq (1—2 oy) qabul qilish. Yaxshisi, kuniga 3—4 mahal 1 g dan qaytarilgan temirni ovqatdan 20—30 minut keyin berib turish kerak. Ko'pgina bemorlar temir va uning preparatlarini ko'tarolmaydi, kolit qo'zib tez-tez ich suradigan bo'lib qoladi, axlat suyuq, shilimshiq aralash bo'lib keladi.

SHu bilan birga albatta xlorid kislota yoki me'da shirasi buyuriladi. Bunday hollarda ferkoven degan temir preparatni venaga yuborish juda yaxshi kor qiladi. Ferkoven har kuni yoki kun ora 2,5—5 ml dan yuborib turiladi.

Ovqat bekamu ko'st, xususan unda oqsillar va vitaminlar — A, V, V_2 , V_{12} va S mulkul bo'lishi kerak.

Anemiyalar (addison-birmer kasalligi, pernitsioz v_{12} (folat) defitsit anemiya eki megaloblastik anemiya)

Addison—Birmer kasalligi — xronik kasallik bo'lib, tobora zo'rayib boradigan kamqonlik, me'da axiliyasi va nerv sistemasining shikastlanishi bilan xarakterlanadi.

Etiologiyasi va patogenezi. Addison—Birmer anemiyasi organizmda vitamin B_{12} (tsiankobalamin) yetishmasligi tufayli ko'mikning qon yaratish funksiyasi buzilishi natijasida kelib chiqadi. Kasallikning folat kislota yetishmovchiligiga aloqador formalari ma'lum.

Fiziologik sharoitlarda ovqatdagi vitamin V_{12} me'dada ishlanib chiqadigan alohida modda — gastromukoprotein yoki kasalning ichki omili bilan o'zaro ta'sir qilganidan keyingina ichakda so'riladi.

Addison—Birmer kasalligi gastromukoprotein ishlanib chiqishi to'xtab qolgan hollarda avj oladi, me'da shilliq pardasi atrofiyaga uchraganida, shuningdek me'dada polipoz, o'sma paydo bo'lganida, me'da rezektsiyasidan keyin shu modda ishlanib chiqmaydigan bo'lib qoladi. V defitsit kamqonlik, boshqa hollarda ichakda vitamin V_{12} ning so'rilishi buzilganida yoki masalan, homiladorlikda organizmda vitamin sarfi kuchayganida ham paydo bo'lishi mumkin.

Simptomatologiyasi. Ko`pincha 50—60 yoshdagi ayollar kasallanadi. Kasallik zimdan boshlanadi. Bemorlar darmonsizlik, tez charchash, bosh aylanishi, yurak o`ynashi va yurganda xansirab qolishdan noliydi.

Anemiyaga xos bunday simptomlardan tashqari, aksari dispeptik xodisalar ko`riladi: kekirish, ko`ngil aynishi, til uchining achishib turishi, ich ketishi, ahyon-ahyonda nerv sistemasiga taalluqli o`zgarishlar (paresteziyalar), qo`l-oyoqlarning muzdek bo`lib turishi, yurganda gandraklash shu jumladandir.

Bemorlarning tashqi ko`rinishi rangining oqarib, zafaron bo`lib ketgani bilan ta`riflanadi. Ko`z skleralari sal-pal sarg`ayadi (subikteriklik). Bemorlar ozmagan, ba`zan semiz bo`ladi. YUzi kerkib turadi, oyoq panjalari sohasining shishgani ko`riladi. Gavda temperaturasi odatda subfebril bo`ladi. Hazm yo`liga taalluqli o`zgarishlar xarakterlidir. Til odatda och qizil rangga kirib, yorilib-yorilib ketadi (glossit); keyinchalik til so`rgichlari atrofiyalanadi va shunda til silliq, «jilolangandek» bo`lib keladi. Me`da shirasi tekshirib ko`rilganda axiliya topiladi. Ko`pincha palpatsiyada jigar bilan taloqning kattalashib ketganligi ma`lum bo`ladi. YUrak auskultatsiya qilib ko`rilganida sistolik shovqin eshitiladi. YUrak sohasi og`rib turishi mumkin. Uzoq davom etgan anemiya ba`zan yurakning yog` degeneratsiyaga uchrashiga olib keladi («yo`lbars yuragi»).

Nerv sistemasiga kelganda orqa miya orqa va yon ustunlarining shikastlanishi — funikulyar mieloz qayd qilinadi. Uning belgilari paresteziyalar, pay reflekslarining pasayib kelishi, chuqur va og`riq sezgisining buzilib, yurishning o`zgarib qolishi hamda og`ir hollarda chanoq organlari funktsiyasining buzilishidir.

Qon manzarasi giperxrom anemiya bilan ta`riflanadi. Eritrotsitlar soni keskin kamayib ketadi (ba`zan 1 mkl qonda 10^6 dan ham kamayib ketadi). Gemoglobin miqdori kamroq darajada pasayadi. SHu munosabat bilan rang ko`rsatkichi, qoida o`laroq, birdan katta bo`ladi. Eritrotsitlar katta-kichik (anizotsitoz), noto`g`ri shaklli (poykilotsitoz)—yarimoy, raketka ko`rinishida bo`lib qoladi. Leykotsitlar miqdori 1 mkl qonda $2 \cdot 10^3$ — $4 \cdot 10^3$ gacha kamayadi

Qonda diametri 11—12 mkm keladigan megalotsitlar (yirik eritrotsitlar), megaloblastlar va Kebot halqalari hamda Joli tanachalari ko`rinishidagi yadro qoldiqlari saqlanib qolgan eritrotsitlar bo`lishi diagnostik jihatdan ahamiyatga ega. Megaloblastlar ko`payib ketganligi uchun ko`mik punktati giperplaziyalangan bo`ladi.

Kasallik siklik tarzda o`tib, qo`ziydigan davrlari qiyosan tuzuklik davri bilan almashinib turadi. YAxshi kor qiladigan dori vositalari terapiya amaliyotida qo`llaniladigan bo`lgani munosabati bilan kasallik ancha yengil va ko`pincha atipik holda o`tadigan bo`lib qoldi.

Profilaktikasi va davosi. Addison—Birmer kasalligining oldini olish uchun me`da rezektsiyasini boshdan kechirgan bemorlar, turg`un axiliyaga duchor odamlar, homilador ayollarning qon tarkibini muntazam kuzatib borish zarur.

Addison—Birmer kasalligiga davo bo`ladigan eng samarali vositalar jumlasiga vitamin B₁₂ kiradi. Birinchi inyektsiyadan 24 soat keyinroq ahvol yaxshilanib qoladi. Vitamin B₁₂ davoning dastlabki 3—4 kuni mobaynida har kuni 100—200

mkg dan yuborib turiladi, keyinchalik dozasi 25—30 mkg gacha kamaytiriladi. Preparat muskullar orasiga inyeksiya qilinadi. Funikulyar mielozda vitamin B₁₂ dozasi 200—400 mkg gacha yetkaziladi. Folat kislota sutkasiga 30—60 mg dan ichish uchun buyuriladi.

Vitamin B₁₂ bilan gastromukoprotein (mukovit, biopar, bifakton) ichish yaxshi natija beradi.

To`la klinik remissiya boshlanguncha davo 3—4 hafta davom ettiriladi. Davoning sezilarli ta`siri retikulotsitlarning 20—30 g/l gacha ko`payishi bilan («retikulotsitar kriz») 5—6-kundan boshlab bilinadi, normada retikulotsitlar soni 10 g/l bo`ladi.

Remissiya davrida bemorlar dispenser hisobida turishlari kerak. Ularga muntazam ravishda vitamin B₁₂ yuborib turish zarur (100 mkg dan oyiga 1—2 marta).

Ovqat asosan oqsilli va yog`i cheklangan bo`lishi kerak. Vitamin B va S buyurish lozim (yaxshisi, osh ko`klar, mevalar, meva suvlari, na`matak damlamasi ko`rinishida

XORIJY MANBA'LAR

FOYDALANISH UCHUN INTERNET SAYTLARI.

1. www.ta'lim.uz
2. www.talant.spb.ru/wald.html
3. www.school.edu.ru.
4. [www.inter – pedagogika.ru](http://www.inter-pedagogika.ru).
5. www.obrozavaniye.ru
6. www.wings.ru
7. www.ppf.uni.udm.ru
8. www.search.re.uz - O'zbekistonning axborotlarni izlab topish tizimi.
9. www.pedagog.uz
10. www.ref.uz. - Referatlar to'plami
11. www.ziyonet.uz.
12. www.Google.uz
- www.search.re.uz - Uzbekistonning axborotlarni izlab topish tizimi.
- www.ictcouncil.gov.uz-Kompyuterlashtirishni rivojlantirish buyicha Vazirlar Maxkamasi muvofiklashtiruvchi Kengashining sayti.
- www.ecsoman.edu.ru - Rossiya Federatsiya oliy 'quv yurtlarida uqitilayotgan fanlar buyicha 'quv-uslubiy komplekslar.

O'zbekistondagi oliygohlarning saytlari.

13. [www.urdu.@ursu.uzpak.uz](http://www.urdu.ursu.uzpak.uz) - O'ganch davlat universiteti sayti.
14. www.rektor@nuuz.uzsci.net - O'zbekiston Milliy universiteti sayti.
15. www.nfizmat@narod.ru - Toshkent davlat pedagogika universiteti sayti.
16. www.Nurmetj@rambler.ru - Nukus davlat pedagogika institutining sayti.
17. www.Tiu@bcc.com.uz - Toshkent Islom universitetining sayti.
18. www.Uwed@uwed.freenet.uz - Jahon iqtisodi va diplomatiya universiteti s.
19. www.buksu01@nline.ru - Buxoro davlat universitetining sayti.
20. www.namdu@uzpak.uz - Namangan davlat universitetining sayti.
21. www.fdu@fdu.vodiy.uz - Farg'ona davlat universiteti
22. www.samudm@yandex.ru - Samarqand davlat universiteti sayti.
23. www.Teic@uzpak.uz - Toshkent axborot texnologiyalari universiteti sayti.
24. www.tqtu@uzpak.uz - Toshkent davlat texnika universiteti.
25. www.yhi03@hotmail.com - O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti.
26. www.tfi@tfi.uz - Toshkent moliya institute.
27. www.Tashgiv@mail.tsp.uz - Toshkent davlat sharqshunoslik institut.
28. www.asu2001@rambler.ru - Andijon davlat universiteti.
29. www.gdu@intal.uz - Guliston davlat universiteti.
30. www.qmur@online.ru - Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti.

[31.www.kardu@uzpak.uz](http://www.kardu@uzpak.uz) - Qarshi davlat universiteti.

[32.www.termezdg@online.ru](http://www.termezdg@online.ru) - T

ANNOTATSIYA

Valeologiya fanidan o'quv-uslubiy majmua mualliflari tomonidan talabalarga valeologiya fanidan tushuncha berish, sog'lom turmush tarzini targ'ibot etish va talabalarning tibbiy savodxonligini va tibbiy madaniyatini oshirishga mo'ljallangan va o'quv uslubiy majmuada, sog'liqni saqlash va sog'lom turmush tarzining mazmuni, kasallik, nogironlik, sog'lom munosabat-salomatlik garovi va salomatlik bayon etilgan. Tsivilizatsiya kasalliklar gipertoniya arteroskleroz, yurak ishemiyasi haqida malumot berilgan. SPID va uning profilaktikasi, giyohvandlik va uning zarari aniq dalillar asosida yozilgan.

АННОТАЦИЯ

Данная учебно – методический комплекс по предмету Валеология комплекс знаний в их практическом приложении о физическом, психическом и нравственном здоровье человека при его взаимодействии с окружающей средой; о сохранении и укреплении здоровья с момента рождения и до глубокой старости, профилактике болезни, о возвращении к состоянию здоровья после болезни, о продлении здоровой жизни. В сфере интересов валеологии находится здоровье и здоровый человек, в то время как у медицины-болезнь и больной, а у гигиены — среда обитания и условия жизнедеятельности человека.

THE SUMMARY

Given educational - methodical complex in a subject Valealogoc complex of knowledge in their practical application about physical, mental and moral health of the man at his(its) interaction with an environment; about preservation and strengthening of health from the moment of birth and up to deep old age, preventive maintenance of illness, about returning to a condition of health after illness, about prolongation of healthy life. In sphere of interests валеологии there is a health and healthy man, while at medicine - illness and patient, and at hygiene - environment(Wdnesday) of residing and condition of ability to live of the man.

MUALLIF HAQIDA MA'LUMOT

Sultonmurodova Maryamjon Omonbaeva

**Urganch Davlat Universiteti *Tibbiy bilim asoslari*
kafedrası o'qituvchisi**

Tug'ilgan yili:

08.11.1982

Tug'ilgan joyi:

Xorazm viloyati,
Urganch tumani Pahtakor
j/x

Millati:

O'zbek

Partiyaviyligi:

Yo'q

Ma'lumoti:

Oliy

Tamomlagan:

2002 yilda TOSHMIUF pediatriya fakulteti

Ma'lumoti bo'yicha mutaxassisligi:

Vrach pediater

Qaysi chet tillarini biladi:

rus tili (erkin).

FOYDALI MASLAHATLAR:

1. O'qituvchi o'quv jarayonida qo'llashi kerak bo'lgan holatlar:

1. o'qituvchi va talaba o'rtasidagi munosabatlarning o'zgarishi (hamkorlik pedagogikasi);
2. faqat "quloq solish" emas, balki "ishtirok etish yo'li orqali o'qitish;
3. faqat natijaga emas, balki jarayonga ham qarash;
4. o'qitishning zamonaviy yo'llari va usullarining keng "repertuariga" ega bo'lish;
5. empatiya va refleksiyani qo'llash;
6. tanqidiy fikrlashni rivojlantirish usullarini qo'llash;
7. shaxsga yo'naltirilgan, gumanistik pedagogikani o'zlashtirish va unga amal qilish;
8. talabalarni o'qishga undash va faollashtirishning zamonaviy usullarini qo'llash;
9. aniq mashg'ulot o'tkazish jarayonida, jumladan yaratish va izlanish-ijodiy darajalarida o'qitishning zamonaviy texnologiyalari va usullarini qo'llashning xilma-xilligi;

10. o'qitish natijalarini baholashning zamonaviy tizimini qo'llashni namoyish qilish.

2. Pedagogning zamonaviy metodik salohiyati quyidagilar bilan tavsiflanadi:

- u faqat boshqalarni o'qitish bilan cheklanmasdan, o'zining mustaqil ta'limi bilan ham shug'ullanadi;
- uning ishi faqatgina o'quv dasturida ko'zda tutilgan ma'lumotni talabalarga etkazib berish bilan cheklanmaydi, balki turli usullarni qo'llab, talabalarni o'quv jarayonida faol qatnashishga undaydi. Buning uchun u o'zining hatti-harakatining an'anaviy modelini o'zgartirishi, o'zi ko'proq interaktiv bo'lishi kerak;
- o'qituvchi innovatsion va pedagogik texnologiyalardan foydalana olishi lozim, chunki hamma yangi o'quv usullari va shakllari ular bilan bog'liqdir;
- o'quv jarayonini tashkil etish ba'zi bir muomala ko'nikmalarini, kommunikabellikni, o'zgaruvchanlikni, mustaqil qarorlarni qabul qilishni, o'z faoliyatining natijalarini tanqidiy baholashni talab qiladi;
- Internet, masofaviy ta'lim rivojlanishi va ulardan foydalanuvchilarning soni ko'payishi bois, ularni o'qita oladigan maxsus mutaxassis - pedagoglar kerak bo'ladi.

1. Ma'lumotni qabul qilish, o'zlashtirish, qayta ishlashda talabaning intellektual imkonini hisobga olish:

- verbal-lingvistik, so'z va til bilan bog'liq (yozma va og'zaki) qobiliyati;
- mavzuiy-mantiqiy, deduktiv fikrlash, son va abstrakt belgilar bilan bog'liq;
- shaxsning o'z ichki refleksini qamrab olgan xususiyati, ma'naviy mavjudotni, o'zining "men"ligi ichki holatini anglashi;
- insonlararo munosabatlar, asosan muomala bilan bog'liq;
- fazoviy idrok, ob'ektiv ko'rib, u haqda aqliy zohiriy tasavvur hosil qilish xususiyati;
- fizik harakat va tanani boshqarish, jumladan harakatlarni nazorat qiluvchi miya mexanizmi bilan aloqador bo'lgan jismoniy-kinetik xususiyat;
- o'z ichiga ohangdorlik namunalari jamlagan, uning ritmini his etishi bilan bog'liq musiqiy-ritmik xususiyat.

2. Ta'limda an'anaviy va zamonaviy yondashuvlarni qiyoslash:

An'anaviy yondashuv	Zamonaviy yondashuv
1. Asosiy e'tibor o'qitish mazmuniga qaratilgan.	Asosiy e'tibor o'qitishning mazmuniga va jarayoniga qaratilgan
2. O'qituvchi – boshqaruvchi, talaba – boshqariluvchi	Talaba o'quv jarayonining faol ishtirokchisi
3. O'quv maqsadlari oldindan aniqlashtirilgan	O'quv maqsadlari muzokarada aniqlanib, kutilayotgan natija orqali aks ettiriladi.

4. O'qituvchi bilimlarini monolog orqali etkazadi	O'qituvchi o'quv jarayonining ishtirokchisi, dialog, poliloglarni qo'llaydi.
5. "Men bilamanki..." yondoshuviga urg'u beriladi	"Men qanday bilaman" yondoshuviga urg'u beriladi.
6. Talaba axborotni passiv holatda qabul qiladi	Talabalar bilimlarni faol qabul qiladi va o'zlashtiradi.
7. O'qituvchi to'g'ri javobni shakll holatda talab qiladi.	O'qituvchi savolga turli xil javoblarni rag'batlantiradi.
8. Mashg'ulotlarning "dasturlanganligi" va qat'iy tuzilmasiga amal qilinishi	Mashg'ulotlar talabalarning imkoniyat va talablari doirasida tashkil etilishi
9. Xatolarga "yuqoridan pastga" qarashadi	Xatolarning ikki tomonlama taxlili va tajribaning oshishi.
10. O'qituvchi faoliyati asosan avtoritar.	Pedagog faoliyatining usuli rag'batlantiruvchi, demokratik.
11. Asosiy e'tibor nazariyaga qaratilgan	Asosiy qismi amaliyotga asoslangan nazariy e'tibor
12. O'qitishga o'quv fan-funksional yondashuv	O'qitishga muammoviy-fanlararo yondashuv
13. Faoliyatning etarli bo'lmagan produktiv barqaror stereotiplari	Qo'llanilayotgan pedagogik usulning turli-tumanligi

5. O'qitishning vazifalarini tekshirish va baholash maqsadida quyidagi qadamlarni qo'llang:

1. har bir vazifalar guruhini "Dars yakunida talabalar quyidagilarni bajara olishlari lozim ..." - deb boshlang;
2. vazifalarni alohida raqamlang;
3. beriladigan vazifalarni quyidagi fe'llardan boshlang: sanab o'ting, eslang, so'zlab bering, ko'rsatib bering, tanlang, hisoblang va hokazo.;
4. har bir vazifani talaba so'zi bilan qo'ying (o'qituvchi atamasida emas);
5. topshiriqlar xilma-xilligidan qat'iy nazar faqat BITTA natijani ko'zlasin;
6. dars boskichlarini shunday rejalashtiringki, toki u o'qituvchining o'tadigan dars bosqichlarini emas, balki "talabaning o'zini keyinchalik qanday tutishi kerakligiga ishora qilsin";
7. muammolarni shunday qo'yingki, uning echimini mezonlash va qanday qilib maqsadga erishilganligini aniqlash mumkin bo'lsin;
8. ular buni qila oladilarmi? – degan savol topshiriq berishdan oldin ishlatiladi (kerakli test topshiriqlarini tuzishda).

Normativ hujjatlar

O'zbekiston Respublikasining qonuni jismoniy tarbiya va sport tu g'risida 2000 yil 26 may.

1-modda. Jismoniy tarbiya va sport tu g'risidagi qonun hujjatlari

- 2-modda. Fu qarolarning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi huquqlari
- 3-modda. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat siyosatining asosiy printsiplari
- 4-modda. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi vakolatlari
- 5-modda. Jismoniy tarbiya va sportni bosh qarish vakolatli davlat organining vakolatlari
- 6-modda. Mahalliy davlat hokimiyati organlarining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi vakolatlari
- 7-modda. Jismoniy tarbiya-sport jamoat birlashmalari
- 8-modda. O'zbekiston Respublikasidagi olimpiya harakati modda. Jismoniy tarbiya va sportni, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish
- 10-Modda. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya
- 11-modda. Korxonalar, muassasalar, tashkilotlarning hamda fuqarolar o'zini o'zi bosh qarish organlarining jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishdagi ishtiroki
- 12-modda. Sanatoriy-kurort muassasalarida, dam olish uylari va turistik bazalarda jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish ishlari
- 13-modda. Nogironlar uchun jismoniy tarbiya va sport
- 14-modda. Sog'likni saqlash organlari va muassasalarining jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishdagi ishtiroki
- 15-modda. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini, sport musobaqalari va sport-tomosha tadbirlarini o'tkazishda xavf-sizlik normalari va qoidalariga rioya etish, fuqarolarning salomatligini, sha'ni va qadr-qimmatini muhofaza qilish
- 16-modda. Sportda qo'llanish man etilgan vositalar.
- 17-modda. Havaskorlik sporti va professional sport
- 18-modda. YU qori darajali sportchilarni tayyorlash
- 19-modda. Jismoniy tarbiya va sportni moliyalash
- 20-modda. Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlari
- 21-modda. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi pedagogik faoliyat
- 22-modda. Aholiga pullik xizmatlar ko'rsatish

23-modda. Imtiyozli jismoniy tarbiya-sport xizmatlari

24-modda. Sportchilarning ijtimoiy himoyalanihi

25-modda. Xal qaro hamkorlik

26-modda. Nizolarni hal qilish

27-modda. Jismoniy tarbiya va sport tu g'risidagi qonun hujjatlarini buzganlik uchun javobgarlik

TASDIQLAYMAN:

Kafedra mudiri _____ dots. Bekchanov H.

«_____» 20---- y.

Valeologiya asoslari fanidan reyting ishlanmasi va baholash mezonlari.
Maksimal ball - 100 saralash ball - 55Reyting ishlanmasi

t/r	Nazorat turlari	Soni	Ball	Jami ball
1	J.B 1.1. Amaliy mashg'ulotlarni bajarish 1.2. TMI – yozma ish tayyorlash	9	3,89	35
		1	5	5
2	O.B. 2.1. Yozma ish (3 ta savol)	1	30 (10x3=30)	30
3	Ya.B 3.1. Yozma ish (3 ta savol)	1	30 (10x3=30)	30
	Jami			100

Valeologiya asoslari fanidan baholash mezonlari.

Joriy nazorat – 40 балл

Maksimal – 40 ball

Saralash ball – 22

Baxo	Foiz (%)	Ball
Qoniqarsiz	0 – 54	0 - 21,6
Qoniqarli	55 – 70	22 – 28
Yahshi	71 – 85	28,4 – 34
A`lo	86 – 100	34,4 – 40

Oraliq nazorat – 30 балл

Maksimal – 30 ball

Saralash – 16,5 ball

Baxo	Foiz	Ball
------	------	------

	(%)	
Qoniqarsiz	0 – 54	0 - 16,2
Qoniqarli	55 – 70	16,5 – 21
Yahshi	71 – 85	21,3 – 25,5
A`lo	86 – 100	25,8 – 30

JN+ON

Maksimal - 70 ball

Saralash - 38,5 ball

Baxo	Foiz (%)	Ball
Qoniqarsiz	0 – 54	0 – 37,8
Qoniqarli	55 – 70	38,5 – 49
Yahshi	71 – 85	49,7 – 59,5
A`lo	86 – 100	60,2 – 70

Yakuniy nazorat - 30 ball

Maksimal - 30 ball

Saralash - 16,5 ball

Baxo	Foiz (%)	Ball
Qoniqarsiz	0 – 54	0 - 16,2
Qoniqarli	55 – 70	16,5 – 21
Yahshi	71 – 85	21,3 – 25,5
A`lo	86 – 100	25,8 – 30

Baholash mezonlari.

1.1. Amaliy mashg'ulotda qatnashib, uning topshiriqlarini to'la sifatli bajargan talabaga 3,3 – 3,89 ball beriladi, agar to'la bo'lmasa bajarish darajasiga qarab 2,0 – 3 ballgacha beriladi.

1.2. Talabaning mustaqil ishi bo'lib, berilgan mavzu bo'yicha referat yoki yozma ish tayyorlanadi.

Referatda yoki yozma ishda mavzu to'liq ochilgan, to'g'ri xulosa chiqarilgan va ijodiy fikrlari bo'lsa 4,3 – 5 ball

Mavzu mohiyati ochilgan, faqat xulosasi bo'lsa 3,6 – 4,2 ball

Mavzu mohiyati yoritilgan, ammo arziyasi kamchiligi bo'lsa 2,8 – 3,5 ball

Mavzu mohiyati chala yoritilgan, kamchiliklari bor bo'lsa 0 – 2,7 ball beriladi.

2.1. Oraliq baholash yozma tarzda o'tkazilib, undan 3 ta savolga javob berish so'raladi.

Har bir savol 10 ballgacha baholanadi.

Agar savol mohiyati to'la ochilgan bo'lsa, javoblari to'liq va aniq hamda ijodiy fikrlari bo'lsa - 8,6- 10 ball.

Savolning mohiyati umumiy ochilgan asosiy faktlar to'g'ri bayon etilgan bo'lsa – 7,1 – 8,5 ball.

Savolga umumiy javob berilgan ammo ayrim faktlar to'liq yoritilmagan bo'lsa – 5,5 – 7,0 ball

☑ Savolga javob berishga harakat qilingan, ammo kamchiliklar ko`proq bo`lsa - 0 – 5,4 ballgacha beriladi.

3.1. Yakuniy baholashda talaba 3 ta savolga yozma tarzda javob berish so`raladi.

Har bir savol 10 ballgacha baholanadi.

☑ Agar savol mohiyati to`la ochilgan bo`lsa, javoblari to`liq va aniq hamda ijodiy fikrlari bo`lsa - 8,6- 10 ball.

☑ Savolning mohiyati umumiy ochilgan asosiy faktlar to`g`ri bayon etilgan bo`lsa – 7,1 – 8,5 ball.

☑ Savolga umumiy javob berilgan ammo ayrim faktlar to`liq yoritilmagan bo`lsa – 5,5 – 7,0 ball

☑ Savolga javob berishga harakat qilingan, ammo kamchiliklar ko`proq bo`lsa - 0 – 5,4 ballgacha beriladi.

Talabalar mustaqil ishi boyicha konsultatsiyalar tashkil etish tartibi.

1. Talabalar mustaqil ishi (TMI) bo'yicha konsultatsiya darsi auditoriyadan tashqarida amalga oshirishga moljallangan. Mustaqil ishlarni bajarish yuzasidan tegishli yollanmalar berish va uni bajarilishini nazorat qilib borish maqsadida tashkil qilinadi.

2. TMI bo'yicha konsultatsiya darsi fanning kalendar tematik rejasiga muvofiq o'tkaziladi.

3. Konsultatsiya darsi tegishli fan o'qituvchisi tomonidan o'tkaziladi.

4. Fan o'qituvchisi konsultatsiya darsida quyidagi ishlarni amalga oshiradi:

TMI topshiriqlarini bajarish yuzasidan tegishli yollanma beradi;

Topshiriqni bajarish rejasini tuzishga yordamlashadi;

Tegishli adabiyotlar va axborot manbalarini tavsiya qiladi;

TMI yuzasidan tayyorlangan referatni qabul qiladi xamda baxolaydi.

5. TMI bo'yicha konsultatsiyalar o'quv jarayonining tashkil etilishiga qarab talabalarning darsdan bo'sh vaqtlarida dars jadvaliga kiritiladi.

6. TMI bo'yicha konsultatsiya darslari o'qituvchi jurnalida qayd etib boriladi.

«TASDIQLAYMAN

Kafedra mudiri __ dots.Bekchanov X.

«_»__ 2012 y.

1. “ **Valeologiya asoslari fanidan**”fani bo'yicha ishchi dastur va kundalik rejada ko'rsatilgan nazariy mavzularni o'quv adabiyotlari yordamida mustaqil o'zlashtirish.

2. Berilgan mavzu bo'yicha axborot (referat) yoki yozma ish tayyorlash.

Talaba mustaqil ishining baholash mezonlari quyidagicha.

1. Berilgan mavzu bo'yicha mustaqil ish materialining nazariy qismini to'liq o'zlashtirsa, o'z xatoliklarini o'zi tuzata olsa, tayyorlangan referatda mavzu bo'yicha material to'liq qamrab olingan, eng so'nggi yangiliklar, talabaning mustaqil ishiga 86 – 100 % (4,3 – 5 ball) qo'yiladi.

2. Mustaqil ish materialini to'liq izohlab bergan holda ba'zi ahamiyatga ega bo'lmagan hatoliklarga yo'l qo'ysa va bu xatoliklarni o'qituvchi ko'rsatmasi asosida tuzata olsa talaba mustaqil ishiga 71-85 % (3,6 – 4,2 ball) qo'yiladi.

3. Mustaqil ish materialini to'liq izoxlamagan ayrim ahamiyatga ega bo'lgan hatoliklarga yo'l qo'ysa berilgan mavzu bo'yicha referat tayyorlagan, 2 undagi materialni izohlab bera olmasa talaba mustaqil ishiga 55-70 % (2,8 – 3,5 ball) qo'yiladi.

4. Mustaqil ish materialini to'liq izoxlamagan, ahamiyatga ega bo'lgan hatoliklarga yo'l qo'ysa, berilgan mavzu bo'yicha referatni chala tayyorlagan, undagi materialni izohlab bera olmasa talaba mustaqil ishiga 0 – 54 % (2,8 – 3,5 ball) qo'yiladi.